A sunset over a body of water with a white cross symbol overlaid on the text.

# SPIRITUALITÄT LEBEN

# SPIRITUALITÄT LEBEN

Liebe Leser:innen,  
wir freuen uns über Ihr Interesse an unseren Angeboten. Spiritualität liegt uns am Herzen. Und wir sind davon überzeugt, dass jeder Mensch spirituell begabt ist. Spiritualität gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschen, sie betrifft unser ganzes Leben, unseren Körper, unsere Seele, unser Denken und Handeln. Sie prägt unsere Haltungen und unser Verhalten.

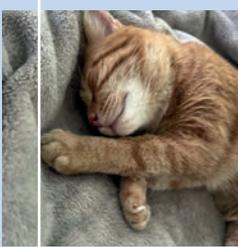
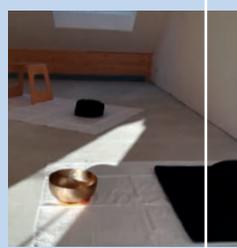
Was gibt Orientierung, wenn der Klimawandel, die Umweltzerstörung, das Artensterben, wenn Krieg, Macht und Missbrauch überhand nehmen?  
Wie wollen wir darauf reagieren?

Die Reaktionen auf diese Herausforderungen sind unterschiedlich. Viele fühlen sich erschöpft und überlastet. Manche flüchten sich in Ablenkungen, in Verharmlosungen, Resignation oder Zynismus. Andere sehnen sich nach Ruhe, innerer Balance und nach Klarheit und Stimmigkeit in anstehenden Entscheidungen. Sie stellen sich der Komplexität und setzen genau da an, wo Veränderung beginnt, bei sich selbst.

Und dafür sind Zeiten des Aufatmens wichtig.  
„Ich will euch aufatmen lassen“ (Mt 11,28).  
Wer aufatmet, bekommt einen freien Kopf und ein weites Herz. Beschenkt mit frischer Luft und freiem Atem können wir großzügig schöpfen aus den Quellen christlicher Spiritualität.

Herzlich laden wir Sie ein zu Stille und Schweigen, zu Gespräch und Begegnung, in Exerzitien, beim Pilgern, beim Singen, zu spirituellen Impulsen und in Fortbildungen.

Ihre  
Dr. Gabriela Grunden



# INHALT

## EXERZITIEN

07.01. – 10.01.25	Exerzitionen zum Jahresanfang	<b>12</b>
26.01. – 02.02.25	Ignatianische Einzelexerzitionen	<b>16</b>
28.02. – 02.03.25	Exerzitionen	<b>17</b>
07.03. – 09.03.25	Kontemplatives Wochenende	<b>18</b>
16.03. – 23.03.25	Ignatianische Einzelexerzitionen	<b>19</b>
30.03. – 04.04.25	Ignatianisch geprägte Vortragsexerzitionen	<b>20</b>
21.04. – 27.04.25	Ignatianische Einzelexerzitionen	<b>21</b>
21.04. – 27.04.25	Kontemplative Einzelexerzitionen	<b>22</b>
21.04. – 27.04.25	Ignatianische Einzelexerzitionen	<b>23</b>
22.04. – 27.04.25	Exerzitionen	<b>24</b>
15.05. – 18.05.25	Schupperexerzitionen für junge Leute	<b>25</b>
08.06. – 15.06.25	Ignatianische Einzelexerzitionen	<b>26</b>
04.07. – 06.07.25	Kontemplatives Wochenende	<b>27</b>
14.07. – 20.07.25	Exerzitionen	<b>28</b>
23.07. – 25.07.25	Exerziententage	<b>29</b>
02.08. – 09.08.25	Ignatianische Einzelexerzitionen	<b>30</b>
03.08. – 10.08.25	Schweigeexerzitionen	<b>31</b>
03.08. – 10.08.25	Ignatianische Einzelexerzitionen	<b>32</b>
29.08. – 05.09.25	Ignatianische Einzelexerzitionen	<b>33</b>
31.08. – 07.09.25	Ignatianische Einzelexerzitionen	<b>34</b>
19.09. – 21.09.25	Exerziententage	<b>35</b>
22.09. – 26.09.25	Kontemplative Exerzitionen	<b>36</b>
02.10. – 05.10.25	Kurzexerzitionen	<b>37</b>
19.10. – 26.10.25	Ignatianische Einzelexerzitionen	<b>38</b>
24.10. – 26.10.25	Kontemplatives Wochenende	<b>39</b>
01.11. – 08.11.25	Ignatianische Einzelexerzitionen	<b>40</b>
03.11. – 07.11.25	Schweigeexerzitionen	<b>42</b>
09.11. – 16.11.25	Ignatianische Einzelexerzitionen	<b>43</b>
01.12. – 07.12.25	Ignatianische Einzelexerzitionen	<b>44</b>
01.12. – 07.12.25	Kontemplative Einzelexerzitionen	<b>45</b>
		<b>46</b>

## PILGERN & BERGSPIRITUALITÄT

17.01. – 19.01.25	Schneesschuh-Wochenende	<b>49</b>
03.02. – 07.02.25	Tour M1: Skitourenexerzitionen Villgratental	<b>52</b>
17.02. – 21.02.25	Tour M2: Skitourenexerzitionen St. Antonien	<b>53</b>
24.03. – 28.03.25	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	<b>54</b>
29.03. – 02.04.25	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	<b>55</b>
14.04. – 17.04.25	Tour M3: Skitourenexerzitionen Sellrain	<b>56</b>
26.04. – 03.05.25	Tour M4: Pilgern Franziskusweg	<b>57</b>
26.04. – 30.04.25	Tour M5: Bergexerzitionen Meran	<b>58</b>
03.05.25	Wallfahrt von Starnberg nach Andechs	<b>59</b>
08.05.25	Wanderung für Frauen Ebersberg	<b>60</b>
12.05. – 16.05.25	Tour M6: Bergexerzitionen Tramin / Südtirol	<b>61</b>
23.05. – 25.05.25	Neue Besinnungswege	<b>62</b>
22.06. – 27.06.25	Tour M7: Bergexerzitionen Martell	<b>63</b>
23.06. – 27.06.25	Tour M8: Bergexerzitionen Wilder Kaiser	<b>64</b>
28.06.25	Familien-Pilgertag Werdenfeller Land	<b>65</b>
09.07.25	Wanderung für Frauen	<b>66</b>
13.07. – 18.07.25	Tour M9: Bergexerzitionen Inntaler Höhenw.	<b>67</b>
14.07. – 18.07.25	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	<b>68</b>
20.07.25	Motorradpilgern für Paare	<b>69</b>
27.07. – 30.07.25	Tour M10: Bergexerzitionen Steinernes Meer	<b>70</b>
28.07. – 01.08.25	Tour M11: Bergexerzitionen Pitztaler Berge	<b>71</b>
28.07. – 31.07.25	Tour M12: Spirituelle Bergtage	<b>72</b>
03.08. – 07.08.25	Tour M13: Bergtour von Hütte zu Hütte	<b>73</b>
04.08. – 08.08.25	Tour M14: Bergexerzitionen für Jugendliche	<b>74</b>
10.08. – 15.08.25	Tour M15: Bergexerzitionen König Ortler	<b>75</b>
18.08. – 22.08.25	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	<b>76</b>
25.08. – 29.08.25	Tour M16: Bergexerzitionen Stubai Alpen	<b>77</b>
27.08. – 30.08.25	Tour M17: Bergexerzitionen Mühlviertel	<b>78</b>
30.08. – 03.09.25	Tour M18: Bergexerzitionen Obernberger Tal	<b>79</b>
07.09. – 11.09.25	Tour M19: Bergexerzitionen Königsee	<b>80</b>
08.09. – 12.09.25	Tour M20: Bergexerzitionen Totengebirge	<b>81</b>
08.09. – 12.09.25	Tour M21: Bergexerzitionen Achensee	<b>82</b>
09.09.25	Wanderung für Frauen Altötting	<b>83</b>
12.09. – 14.09.25	Interreligiöse Pilgertage	<b>84</b>
16.09. – 20.09.25	Tour M22: Bergexerzitionen Ötztal	<b>85</b>

# INHALT

## PILGERN & BERGSPIRITUALITÄT

18.09. – 21.09.25	Wanderexerziten Chiemgau	<b>87</b>
21.09. – 25.09.25	Tour M23: Bergexerziten Mangfall-Gebirge	<b>88</b>
22.09. – 26.09.25	Tour M24: Bergexerziten Lindauer Hütte	<b>89</b>
08.10.25	Wanderung für Frauen Altomünster	<b>90</b>
11.10. – 19.10.25	Meditative Wanderreise Spanien	<b>91</b>
12.10. – 17.10.25	Tour M25: Wanderex. Sächsische Schweiz	<b>92</b>
19.11. – 23.11.25	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	<b>93</b>
24.11. – 28.11.25	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	<b>94</b>
	Adressverzeichnis Bildungswerke	<b>98</b>

## SPIRITUELLE IMPULSE

10.01. – 12.01.25	Tage der Stille	<b>104</b>
23.01.25	Autogenes Training für Männer	<b>105</b>
31.01. – 02.02.25	Meditation zum Jahresbeginn	<b>106</b>
15.02.25	Tag der Hochzeitsjubilare	<b>107</b>
08.03.25	Oasentag	<b>108</b>
10.03. – 16.03.25	Geistliche Heilfastenwoche	<b>109</b>
14.03. – 16.03.25	Qigong im Frühling	<b>110</b>
14.03. – 23.03.25	Offene Kirche	<b>111</b>
15.03.25	Auszeit für Mütter	<b>112</b>
16.03.25	Paartag	<b>113</b>
21.03. – 23.03.25	Besinnungswochenende	<b>114</b>
28.03. – 30.03.25	Taizé Wochenende Fraueninsel	<b>115</b>
04.04. – 06.04.25	Bibel-Wochenende Burghausen	<b>116</b>
04.04.25	Paartag mit Kinderbetreuung	<b>117</b>
17.04. – 20.04.25	Kar- und Ostertage	<b>118</b>
18.05.25	Paartag	<b>119</b>
28.05. – 01.06.25	Kurz-Sabbatical	<b>120</b>
14.06. – 18.06.25	Oasentag	<b>121</b>
04.07. – 06.07.25	Tage der Stille	<b>122</b>
05.07. – 06.07.25	Qigong im Sommer	<b>124</b>
25.07. – 27.07.25	Qigong im Sommer mit Taiji Stab	<b>125</b>
11.08. – 17.08.25	Ikonenschreibkurs	<b>126</b>
29.08. – 04.09.25	Gemeinsam unterwegs	<b>127</b>

## SPIRITUELLE IMPULSE

26.09. – 28.09.25	Tage der Stille	<b>128</b>
28.09.25	Paartag	<b>129</b>
05.10. – 11.10.25	Geistliche Tage	<b>130</b>
10.10.25	Einkehrtag Ehrenamtliche	<b>131</b>
17.10 – 19.10.25	Qigong (Schweigekurs)	<b>132</b>
19.10.25	Paartag	<b>133</b>
24.10 – 26.10.25	Besinnungswochenende	<b>134</b>
17.11. – 21.11.25	Ikonenschreibkurs	<b>135</b>
21.11. – 23.11.25	Inseltage – Klärungstage	<b>136</b>
28.11. – 30.11.25	Qigong und Kontemplative Meditation	<b>137</b>
05.12. – 07.12.25	Tage der Stille	<b>138</b>
05.12.25	Der Seele eine Stimme geben	<b>139</b>
06.12.25	Oasentag	<b>140</b>
19.12. – 21.12.25	Auszeit vor Weihnachten	<b>141</b>

## FORTBILDUNG & QUALIFIZIERUNG

	Spirituelle Angebote	<b>147</b>
15.02.25	Philosophie trifft Spiritualität „Vulnerabilität“	<b>148</b>
24.05.25	Philosophie trifft Spiritualität „Beim Sterben helfen?“	<b>149</b>
15.11.25	Philosophie trifft Spiritualität „Würde“	<b>150</b>
	Information zur Geistlichen Begleitung	<b>153</b>
	Basiskurs Spirituelle Wegbegleitung	<b>154</b>
	Zusatzqualifikation „Begleitung Betroffener“	<b>156</b>
	Ausbildung Pilgerbegleiter	<b>158</b>

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

	Das Team Exerziten	<b>162</b>
	Adressen Veranstaltungshäuser	<b>164</b>

# KURS-KALENDER

2025

## LEGENDE

● EXERZITIEN

● SPIRITUELLE IMPULSE

● PILGERN & BERGSPIRITUALITÄT

● FORTBILDUNG & QUALIFIZIERUNG

## JANUAR

● 07.01. – 10.01.	Exerzitien zum Jahresanfang	16
● 10.01. – 12.01.	Tage der Stille	104
● 16.01. – 19.01.	1. Modul „Begleitung Betroffener“	156
● 17.01. – 19.01.	Schneeschuh-Wochenende	52
● 23.01.	Autogenes Training für Männer	105
● 26.01. – 02.02.	Ignatianische Einzelexerzitien	17
● 31.01. – 02.02.	Meditation zum Jahresbeginn	106

## FEBRUAR

● 03.02. – 07.02.	Tour M1: Skitourenexerzitien Villgratental	53
● 07.02. – 09.02.	Basiskurs Spirit. Wegbegleitung / 1	154
● 15.02.	Philosophie & Spiritualität „Vulnerabilität“	148
● 15.02.	Tag der Hochzeitsjubilare	107
● 17.02. – 21.02.	Tour M2: Skitourenexerzitien St. Antönien	54
● 28.02. – 02.03.	Exerzitien	18

## MÄRZ

● 07.03. – 09.03.	Kontemplatives Wochenende	19
● 07.03. – 09.03.	Ausbildung Pilgerbegleiter / Einführung	158
● 08.03.	Oasentag	108
● 10.03. – 16.03.	Geistliche Heilfastenwoche	109
● 14.03. – 16.03.	Qigong im Frühling	110
● 14.03. – 23.03.	Offene Kirche	111
● 15.03.	Auszeit für Mütter	112
● 16.03.	Paartag	113
● 16.03. – 21.03.	2. Modul „Begleitung Betroffener“	156
● 16.03. – 23.03.	Ignatianische Einzelexerzitien	20
● 21.03. – 23.03.	Besinnungswochenende	114
● 24.03. – 28.03.	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	55
● 28.03. – 30.03.	Taizé Wochenende Fraueninsel	115
● 28.03. – 30.03.	Basiskurs Spirit. Wegbegleitung / 2	154
● 29.03. – 02.04.	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	56
● 30.03. – 04.04.	Ignatianisch geprägte Vortragsexerzitien	21

## APRIL

● 02.04.	Ausbildung Pilgerbegleiter / Online 1	158
● 04.04. – 06.04.	Bibel-Wochenende Burghausen	116
● 04.04.	Paartag mit Kinderbetreuung	117
● 14.04. – 17.04.	Tour M3: Skitourenexerzitien Sellrain	57
● 17.04. – 20.04.	Kar- und Ostertage	118
● 21.04. – 27.04.	Ignatianische Einzelexerzitien	22
● 21.04. – 27.04.	Kontemplative Einzelexerzitien	23
● 21.04. – 27.04.	Ignatianische Einzelexerzitien	24
● 22.04. – 27.04.	Exerzitien	25
● 26.04. – 03.05.	Tour M4: Pilgern Franziskusweg	58
● 26.04. – 30.04.	Tour M5: Bergexerzitien Meran	59

## MAI

● 03.05.	Wallfahrt von Starnberg nach Andechs	60
● 08.05.	Wanderung für Frauen Ebersberg	61
● 12.05. – 16.05.	Tour M6: Bergexerzitien Tramin / Südtirol	62
● 15.05. – 18.05.	Schupperexerzitien für junge Leute	26
● 18.05.	Paartag	119
● 18.05. – 20.05..	3. Modul „Begleitung Betroffener“	156
● 23.05. – 25.05.	Neue Besinnungswege	63
● 24.05.	Philosophie & Spiritualität „Sterben“	149
● 28.05. – 01.06.	Kurz-Sabbatical	120
● 29.05. – 01.06.	Ausbildung Pilgerbegleiter / Praxis	158

## JUNI

● 08.06. – 15.06.	Ignatianische Einzelexerzitien	27
● 14.06. – 18.06.	Oasentag	121
● 22.06. – 27.06.	Tour M7: Bergexerzitien Martell	64
● 23.06. – 27.06.	Tour M8: Bergexerzitien Wilder Kaiser	65
● 27.06. – 29.06.	Basiskurs Spirit. Wegbegleitung / 3	154
● 28.06.	Familien-Pilgertag Werdenfelser Land	66

**JULI**

● 04.07. – 06.07.	Kontemplatives Wochenende	<b>28</b>
● 04.07. – 06.07.	Tage der Stille	<b>122</b>
● 05.07. – 06.07.	Qigong im Sommer	<b>124</b>
● 09.07.	Wanderung für Frauen	<b>67</b>
● 09.07.	Ausbildung Pilgerbegleiter / Online 2	<b>158</b>
● 13.07. – 18.07.	Tour M9: Bergexerziten Inntaler Höhenw.	<b>68</b>
● 14.07. – 18.07.	Meditative Wanderungen/Qigong Meran	<b>69</b>
● 14.07. – 20.07.	Exerzitien	<b>29</b>
● 20.07.	Motorradpilgern für Paare	<b>70</b>
● 23.07. – 25.07.	Exerzientage	<b>30</b>
● 25.07. – 27.07.	Qigong im Sommer mit Taiji Stab	<b>125</b>
● 27.07. – 30.07.	Tour M10: Bergexerziten Steinernes Meer	<b>71</b>
● 28.07. – 01.08.	Tour M11: Bergexerziten Pitztaler Berge	<b>72</b>
● 28.07. – 31.07.	Tour M12: Spirituelle Bergtage	<b>73</b>

**AUGUST**

● 02.08. – 09.08.	Ignatianische Einzelexerziten	<b>31</b>
● 03.08. – 07.08.	Tour M13: Bergtour von Hütte zu Hütte	<b>74</b>
● 03.08. – 10.08.	Schweigeexerziten	<b>32</b>
● 03.08. – 10.08.	Ignatianische Einzelexerziten	<b>33</b>
● 04.08. – 08.08.	Tour M14: Bergexerziten für Jugendliche	<b>75</b>
● 10.08. – 15.08.	Tour M15: Bergexerziten König Ortler	<b>76</b>
● 11.08. – 17.08.	Ikonenschreibkurs	<b>126</b>
● 18.08. – 22.08.	Meditative Wanderungen / Qigong Meran	<b>77</b>
● 25.08. – 29.08.	Tour M16: Bergexerziten Stubai Alpen	<b>78</b>
● 27.08. – 30.08.	Tour M17: Bergexerziten Mühlviertel	<b>79</b>
● 29.08. – 04.09.	Gemeinsam unterwegs	<b>127</b>
● 30.08. – 03.09.	Tour M18: Bergexerziten Obernberger Tal	<b>80</b>
● 29.08. – 05.09.	Ignatianische Einzelexerziten	<b>34</b>
● 31.08. – 07.09.	Ignatianische Einzelexerziten	<b>35</b>

**SEPTEMBER**

● 07.09. – 11.09.	Tour M19: Bergexerziten Königsee	<b>81</b>
● 08.09. – 12.09.	Tour M20: Bergexerziten Totengebirge	<b>82</b>
● 08.09. – 12.09.	Tour M21: Bergexerziten Achensee	<b>83</b>
● 09.09.	Wanderung für Frauen Altötting	<b>84</b>
● 12.09. – 14.09.	Interreligiöse Pilgertage	<b>85</b>
● 14.09. – 16.09.	Ausbildung Pilgerbegleiter / Reflexion	<b>158</b>
● 16.09. – 20.09.	Tour M22: Bergexerziten Ötztal	<b>86</b>
● 18.09. – 21.09.	Wanderexerziten Chiemgau	<b>87</b>

● 19.09. – 21.09.	Basiskurs Spirit. Wegbegleitung / 4	<b>154</b>
● 19.09. – 21.09.	Exerzientage	<b>36</b>
● 21.09. – 25.09.	Tour M23: Bergexerziten Mangfall-Gebirge	<b>88</b>
● 22.09. – 26.09.	Tour M24: Bergexerziten Lindauer Hütte	<b>89</b>
● 22.09. – 26.09.	Kontemplative Exerziten	<b>37</b>
● 26.09. – 28.09.	Tage der Stille	<b>128</b>
● 28.09.	Paartag	<b>129</b>

**OKTOBER**

● 02.10. – 05.10.	Kurzexerziten	<b>38</b>
● 05.10. – 11.10.	Geistliche Tage	<b>130</b>
● 08.10.	Wanderung für Frauen Altomünster	<b>90</b>
● 10.10.	Einkehrtag Ehrenamtliche	<b>131</b>
● 11.10. – 19.10.	Meditative Wanderreise Spanien	<b>91</b>
● 12.10. – 17.10.	Tour M25: Wanderex. Sächsische Schweiz	<b>92</b>
● 17.10. – 19.10.	Qigong (Schweigekurs)	<b>132</b>
● 19.10.	Paartag	<b>133</b>
● 19.10. – 26.10.	Ignatianische Einzelexerziten	<b>39</b>
● 24.10. – 26.10.	Besinnungswochenende	<b>134</b>
● 24.10. – 26.10.	Kontemplatives Wochenende	<b>40</b>

**NOVEMBER**

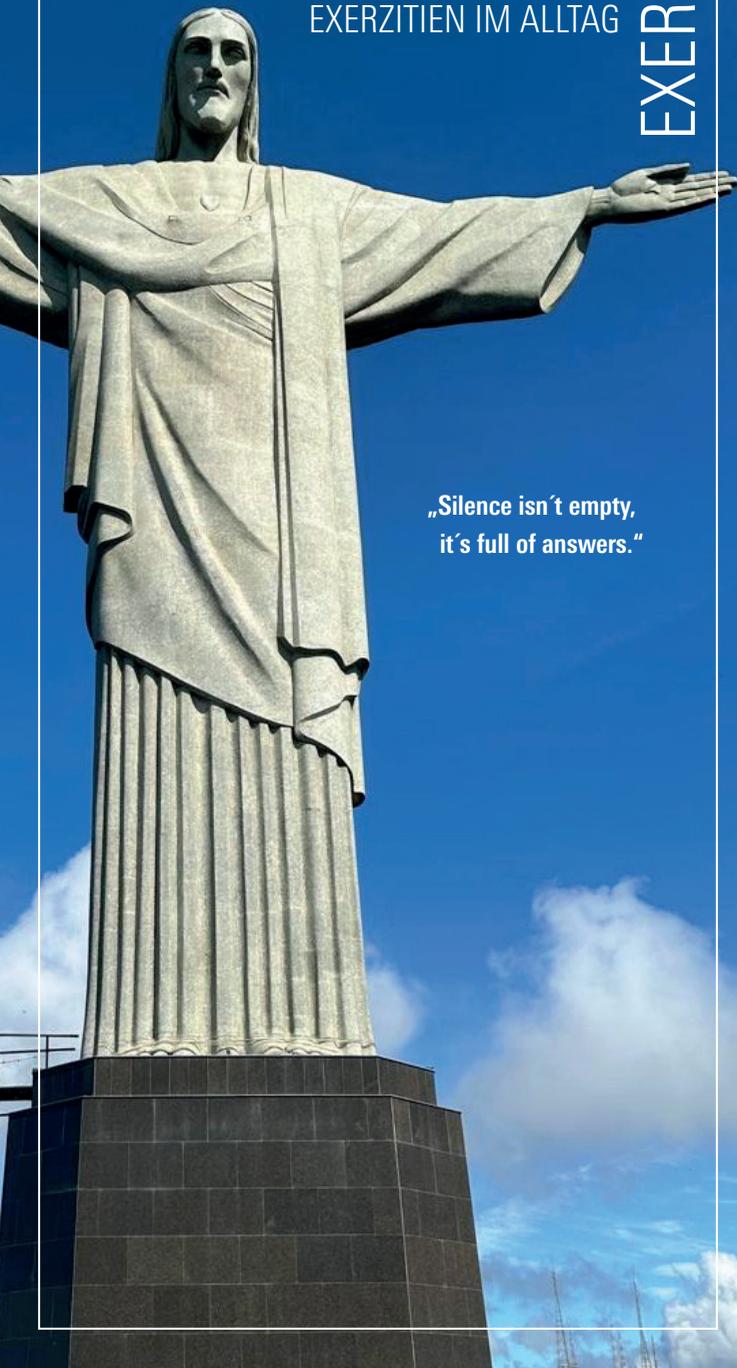
● 01.11. – 08.11.	Ignatianische Einzelexerziten	<b>42</b>
● 03.11. – 07.11.	Schweigeexerziten	<b>43</b>
● 09.11. – 16.11.	Ignatianische Einzelexerziten	<b>44</b>
● 14.11. – 16.11.	Basiskurs Spirit. Wegbegleitung / 5	<b>154</b>
● 15.11.	Philosophie & Spiritualität „Würde“	<b>150</b>
● 17.11. – 21.11.	Ikonenschreibkurs	<b>135</b>
● 19.11. – 23.11.	Meditative Wanderungen/Qigong Meran	<b>93</b>
● 21.11. – 23.11.	Inselstage – Klärungstage	<b>136</b>
● 24.11. – 28.11.	Meditative Wanderungen/Qigong Meran	<b>94</b>
● 28.11. – 30.11.	Qigong und Kontemplative Meditation	<b>137</b>

**DEZEMBER**

● 01.12. – 07.12.	Ignatianische Einzelexerziten	<b>45</b>
● 01.12. – 07.12.	Kontemplative Einzelexerziten	<b>46</b>
● 05.12. – 07.12.	Tage der Stille	<b>138</b>
● 05.12.	Der Seele eine Stimme geben	<b>139</b>
● 06.12.	Oasentag	<b>140</b>
● 19.12. – 21.12.	Auszeit vor Weihnachten	<b>141</b>

GEISTLICHE ÜBUNGEN  
KONTEMPLATION,  
MEDITATION,  
ÖKUMENISCHE  
EXERZITIEN IM ALLTAG

EXERZITIEN



„Silence isn't empty,  
it's full of answers.“

## Exerziten

(lat. exercere – sich einüben)

geistliche, spirituelle Übungen. Diese Übungen haben eine lange Tradition im Christentum und wurden u.a. durch Ignatius von Loyola (1492-1556) populär.

Exerziten nehmen die Sehnsucht nach tiefer Begegnung mit sich selbst, mit anderen, mit Gott ernst.

Exerziten sind ein ganzheitlicher Übungsweg, der helfen will, aufmerksam, achtsam, feinfühlig zu werden für Gottes Gegenwart mitten im Alltag, mitten in der Welt.

Exerziten sind ein Wandlungsweg, der der Dynamik des Heiligen Geistes traut.

Es gibt ganz unterschiedliche **Exerzitenformen**, wie Karmelitische Exerziten, Kontemplative Exerziten, Ignatianische Einzelexerziten. Wie auch immer die Übungen betitelt sind, es geht darum, mit sich selbst und mit Gott (mehr) in Kontakt zu kommen, das Leben mit anderen Augen sehen zu lernen und aus dieser Haltung Entscheidungen zu treffen. Exerziten sind lebenspraktische Übungen, die den Alltag, die Arbeitswelt, die Lebenskultur prägen und verändern.

### Voraussetzungen für Exerziten:

- + die Offenheit und Sehnsucht, sich auf einen geistlichen, spirituellen Weg einzulassen, bzw. ihn zu vertiefen
- + psychische Stabilität und Belastbarkeit



## Ignatianische Einzelexerziten

Grundlage sind die geistlichen Übungen von Ignatius von Loyola. Elemente: durchgehendes Schweigen, Anleitungen zum persönlichen Gebet, tägliches Begleitgespräch, Körperübungen, Gottesdienste.

Die geistlichen Übungen sind darauf ausgerichtet, Jesus Christus im eigenen Leben mehr Raum zu geben und seine Botschaft als Kraftquelle für das eigene Leben zu entdecken. Aus dieser Orientierung wächst innere und äußere Freiheit, die es ermöglicht, tragfähige Entscheidungen zu treffen und aus der Gottverbundenheit mitten im Alltag zu leben.

Exerziten können von 3 bis 30 Tage dauern und letztlich umfassen sie das ganze Leben. Der Exerzitant/die Exerzitantin verbringt in Exerziten die ganze Zeit in der Stille, ohne mit anderen (außer mit der Exerzitenbegleitung) zu sprechen. Er oder sie betet beziehungsweise meditiert täglich mehrere Stunden und lässt alles weg, was von der inneren Ausrichtung auf Gott ablenken könnte: z.B. i-Phone, Computer, Zeitung, Romane, Arbeiten.

Zu ignatianischen Einzelexerziten gehört ein tägliches persönliches Begleitgespräch. In diesen Gesprächen kann der Exerzitant/die Exerzitantin das eigene Leben zur Sprache bringen, innere Bewegungen, Freude, Angst, Scheitern, Schuld, Sehnsucht, Glück. Ignatianische (Einzel-) Exerziten sind erfahrungsbezogen und auf die Einzigartigkeit der Übenden abgestimmt.

## Kontemplation

(lat. *contemplatio*, sich ausrichten, betrachtendes Schauen)

Die kontemplativen Exerziten schöpfen aus den Quellen der ostkirchlichen und westkirchlichen Tradition.

Es geht um einen ganzheitlichen Weg, der von der Unruhe zur Ruhe des Herzens führt. Die geistliche Tradition der Wüstenväter und Wüstenmütter dient ebenso als Basis wie vielfältige geistliche Schriften der Mystiker und Mystikerinnen. Zur Übungsweise gehören u.a. das Jesusgebet und das Herzensgebet. Es gibt ganz unterschiedliche Weisen, christlich kontemplativ zu beten. Die Kontemplationskurse umfassen praktische Hinführungen, geistliche Impulse, Begleitgespräche. Sie sind geprägt von durchgehendem Schweigen.

## Meditation

(lat. *meditatio*, besinnen, betrachten, bedenken) Übungen zur Stille und zur Konzentration.

Bild-, Wort-, Musikmeditation, meditativer Tanz etc.

**Gott gebe mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann;  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann;  
und die Weisheit,  
das eine vom anderen zu unterscheiden.**

nach Reinhold Niebuhr

7. - 10. Januar 2025

## „Geborgen in Deinem Licht“ Exerzitien zum Jahresanfang

Licht fasziniert, zu allen Zeiten und in allen Kulturen. Es tröstet und gibt Zuversicht. Es hilft, im Dunkel des Lebens immer wieder Orientierung zu finden. Es schenkt Glanz und Klarheit.

Wir halten Ausschau nach tragenden Geborgenheitserfahrungen zwischen Menschen, auch in der Beziehung zum Geheimnis Gottes. Es geht um Wiederentdeckung und Neuentdeckung von Perlen in der eigenen Biografie und auf dem eigenen spirituellen Weg.

Tageselemente Biblische - biographische Impulse, versch. Gebetsweisen, Zeiten des Schweigens, Austausch, kreatives Tun. Möglichkeit zu Einzelgesprächen besteht.

Leitung	Dr. Therese Winter Claus Stegellner Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Dienstag, 07.01.2025, 18.00 Uhr Ende Freitag, 10.01.2025, 13.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, 85253 Erdweg
Kosten	Gesamtkosten: 329,30 € Frühbuchepreis bis 30.11.2024: 304,30 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

26. Januar - 2. Februar 2025

## Ignatianische Einzelexerzitien

- + Durchgängiges Schweigen
- + Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
- + Umgang mit der Heiligen Schrift
- + ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
- + Gemeinsame Feier der Eucharistie
- + Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Pfr. Gerhard Beham Sr. Bärbel Thomä
Zeit	Beginn Sonntag, 26.01.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 02.02.2025, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 665,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

28. Februar - 2. März 2025

„Aus Lust am Leben  
und Freude am Glauben“  
**Exerzientage**

Mit kreativen Elementen, biblischen Impulsen, Zeiten der Stille und der persönlichen Besinnung, mit Körperarbeit und im Austausch in der Gruppe, wollen wir an diesem Faschingswochenende Exerzientatmosphäre schnuppern und eine persönliche Weise des Betens mit Schrift und Leben einüben. Dabei stehen die Lust am Leben und die Freude am Glauben im Vordergrund.

Leitung	Birgit Schüßler Jonas Weinzierl
Zeit	Beginn Freitag, 28.02.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 02.03.2025, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 240,- €
Anmeldung	exerziten@schloss-fuerstenried.de

7. - 9. März 2025

**Kontemplatives Wochenende**  
Betten mit dem Namen Jesus Christus

Vertiefung. Erfahrung mit dem Jesus-Gebet wird vorausgesetzt.

Leitung	Gisela Reindl-Schmid
Zeit	Beginn Freitag, 07.03.2025, 15.00 Uhr Ende Sonntag, 09.03.2025, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 240,- €
Anmeldung	exerziten@schloss-fuerstenried.de

16. - 23. März 2025

## Ignatianische Einzelexerziten

- + Durchgängiges Schweigen
- + Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
- + Umgang mit der Heiligen Schrift
- + ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
- + Gemeinsame Feier der Eucharistie
- + Übungen zur Leibwahrnehmung

30. März - 4. April 2025

## „Jesus begegnet Frauen“ Ignatianisch geprägte Vortragsexerziten vor allem für Seelsorgende und Begleitende

- + Gemeinsame Laudes
- + zwei Impulsvorträge am Tag
- + Eucharistiefeier
- + durchgängiges Schweigen.

Leitung	Veronika Jodlbauer Pfr. Thomas Wagner Astrid Herrmann
Zeit	Beginn Sonntag, 16.03.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 23.03.2025, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 665,- €
Anmeldung	exerziten@schloss-fuerstenried.de

Leitung	Dr. Thomas Gertler SJ
Zeit	Beginn Sonntag, 30.03.2025, 18.00 Uhr Ende Freitag, 04.04.2025, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 525,- €
Anmeldung	exerziten@schloss-fuerstenried.de

21. - 27. April 2025

## Ignatianische Einzelexerzitionen

- + Durchgängiges Schweigen
- + Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
- + Umgang mit der Heiligen Schrift
- + ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
- + Gemeinsame Feier der Eucharistie
- + Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Josef Huber Silke Styra
Zeit	Beginn Montag, 21.04.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 27.04.2025, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 600,- €
Anmeldung	exerzitionen@schloss-fuerstenried.de

21. - 27. April 2025

## Kontemplative Einzelexerzitionen

- + täglich 8 x 25 Minuten gemeinsame Meditation  
mit Hinführung zum Jesusgebet (Grieser Weg)
- + durchgängiges Schweigen
- + tägliches Begleitgespräch
- + Eucharistiefeier und geistlich-biblische Impulse  
zu Aspekten der Kontemplation

Leitung	Constantin Seckt
Zeit	Beginn Montag, 21.04.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 27.04.2025, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 600,- €
Anmeldung	exerzitionen@schloss-fuerstenried.de

21. - 27. April 2025

## Leben Ignatianische Einzelexerziten

Elemente der Ignatianischen Einzelexerziten:

- + Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung
- + Anleitung zu Gebet und Stille
- + durchgehendes Schweigen
- + Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst
- + persönliche Zeit
- + tägliches Begleitgespräch

22. - 27. April 2025

## Exerziten „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ (Ps 31,9)

Diese Auszeit von meinem Alltag kann mir helfen in der Stille und im Schweigen

- + zur Ruhe zu kommen und zu erkennen, was mich trägt und für mein Leben wichtig ist.
- + meine Beziehung zu Gott wachsen zu lassen und zu vertiefen.

Der Tagesablauf ist strukturiert und besteht aus Meditationszeiten, Übungen zur Achtsamkeit, Impulsen für den Tag und dem Angebot eines persönlichen Gesprächs. Zeit ist auch, die wunderbare Umgebung am See zu erkunden.

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Montag, 21.04.2025, 19.00 Uhr Ende Sonntag, 27.04.2025, 10.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See, Seeuferstraße 35, 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Gesamtkosten: 497,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

Leitung	Renate Frank
Zeit	Beginn Dienstag, 22.04.2025, 15.00 Uhr Ende Sonntag, 27.04.2025, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried, Klosterhof 8, 82347 Bernried
Kosten	Kursgebühr: 100,- € inkl. etwaiger USt. Unterkunft/Verpflegung: 515,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

15. - 18. Mai 2025

## Schnupperexerzitionen für junge Leute „Ganz da sein – dem Schöpfer ganz nah“

- + Eintauchen in die Welt der Exerzitionen
- + Eintauchen ins Schweigen – ganz da sein, dem Schöpfer ganz nah.
- + Dem Liebhaber der Menschen begegnen.
- + Eine Entdeckungsreise:  
Auf der Spur sein zu sich selbst, zu Gott.  
In der Natur, in der hl. Schrift ...

Elemente der Exerzitionen sind: gemeinsame Meditationen, Gebet, gemeinsame Mahlzeiten, tägliches Begleitgespräch und Naturerlebnisse.

8. - 15. Juni 2025

## Ignatianische Einzelexerzitionen

- + Durchgängiges Schweigen
- + Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
- + Umgang mit der Heiligen Schrift
- + ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
- + Gemeinsame Feier der Eucharistie
- + Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Beginn Donnerstag, 15.05.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 18.05.2025, 13.00 Uhr
Ort	Haus St. Vinzenz, Abt-Johannes-Höck-Str. 8, 83334 Inzell
Kosten	keine Kursgebühr, Unterkunft/Verpflegung: 120,- €
Anmeldung	bis 02. Mai 2025 bei sr.katharina@barmherzige.net

Leitung	Samuel Stricker Jonas Weinzierl
Zeit	Beginn Sonntag, 08.06.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 15.06.2025, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 665,- €
Anmeldung	exerzitionen@schloss-fuerstenried.de

4. - 6. Juli 2025

## Kontemplatives Wochenende

### Beten mit den Namen Jesus Christus

Es findet eine Einführung statt, auch für Einsteiger:innen geeignet.

Leitung	Constantin Seckt
Zeit	Beginn Freitag, 04.07.2025, 15.00 Uhr Ende Sonntag, 06.07.2025, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 240,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

14. - 20. Juli 2025

## Exerzitien

### „Gott wirkt und ich werde“

(Meister Eckhart)

Exerzitien sind ein heilsamer geistlicher Übungsweg mit langer Tradition.

Überraschendes gibt es in der Stille zu erfahren, wenn ich im Vertrauen auf Gottes Führung auf mich achten kann.

Wahrnehmungsübungen, Meditation, Tanzen, biblische Impulse und Zeit für sich selbst strukturieren den Tag.

Einzelgespräche werden angeboten, ansonsten durchgängiges Schweigen.

Leitung	Rosi Hochholzer
Zeit	Beginn Montag, 14.07.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 20.07.2025, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried, Klosterhof 8, 82347 Bernried
Kosten	Kursgebühr: 120,- € inkl. etwaiger USt., Unterkunft/Verpflegung: 620,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

23. - 25. Juli 2025

## Aufatmen und meiner Seele Raum geben Exerzientage

Ein paar Schritte raus aus dem Alltag, durchatmen und der Sehnsucht nach Leben und dem lebendigen Gott wieder neu auf die Spur kommen. Mit kreativen Elementen, biblischen Impulsen, Zeiten der Stille und der persönlichen Besinnung, mit Körperarbeit und im Austausch in der Gruppe können wir erfahren und einüben, was die Seele nährt, und das Leben stärkt.

Es besteht die Möglichkeit zu einem Begleitgespräch.

Leitung	Astrid Herrmann Sr. Christine Zeis MC
Zeit	Beginn Mittwoch, 23.07.2025, 10.00 Uhr Ende Freitag, 25.07.2025, 17.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 240,- €
Anmeldung	exerziten@schloss-fuerstenried.de

2. - 9. August 2025

## Atmen Ignatianische Einzelexerziten

Elemente der Ignatianischen Einzelexerziten:

- + Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung
- + Anleitung zu Gebet und Stille
- + durchgehendes Schweigen
- + Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst
- + persönliche Zeit
- + tägliches Begleitgespräch

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Samstag, 02.08.2025, 19.00 Uhr Ende Samstag, 09.08.2025, 10.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See, Seeuferstraße 35, 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Gesamtkosten: 588,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

3. - 10. August 2025

## Schweigeexerzitionen „Die Angst am Schopf packen“

In bedrohlichen Lebenslagen und Zeiten sind die Menschen verunsichert und bekommen Angst. In angstbesetzten Zeiten will und kann der Glaube eine Stütze sein.

Es geht um vertrauensvolles Aushalten in der Gemeinschaft der Glaubenden, die vor uns lebten oder mit uns jetzt unterwegs sind. Hilfreich ist der Blick auf Christus, der sich von Angst nicht lähmen ließ, sondern Schritt für Schritt weiterging.

Angeboten werden: Angst und Sorgen reduzierende Körperübungen, Lieder, Gebetsgebärden. Die Verankerung in Christus durch Bibelstellen, Schweigen und Gottesdienste werden eingeübt.

Leitung	Claus Stegfellner Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Sonntag, 03.08.2025, 10.00 Uhr Ende Sonntag, 10.08.2025, 13.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 200,- €, Frühbucherpreis bis 01.05.2025: 175,- €, Unterkunft/Verpflegung: 454,90 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

3. - 10. August 2025

## Ignatianische Einzelexerzitionen

- + Durchgängiges Schweigen
- + Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
- + Umgang mit der Heiligen Schrift
- + ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
- + Gemeinsame Feier der Eucharistie
- + Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	P. Markus Franz SJ Silvia Mader Monika Hirschauer
Zeit	Beginn Sonntag, 03.08.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 10.08.2025, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 665,- €
Anmeldung	exerzitionen@schloss-fuerstenried.de

29. August - 5. September 2025

## Abtauchen Ignatianische Einzelexerziten

Elemente der Ignatianischen Einzelexerziten:

- + Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung
- + Anleitung zu Gebet und Stille
- + durchgehendes Schweigen
- + Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst
- + persönliche Zeit
- + tägliches Begleitgespräch

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Freitag, 29.08.2025, 19.00 Uhr Ende Freitag, 05.09.2025, 10.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See, Seeuferstraße 35, 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Gesamtkosten: 588,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

31. August - 7. September 2025

## Ignatianische Einzelexerziten

- + Durchgängiges Schweigen
- + Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
- + Umgang mit der Heiligen Schrift
- + ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
- + Gemeinsame Feier der Eucharistie
- + Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Christine Weingärtner Dr. Marcus Volpert P. Herbert Graupner
Zeit	Beginn Sonntag, 31.08.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 07.09.2025, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 665,- €
Anmeldung	exerziten@schloss-fuerstenried.de

19. - 21. September 2025

## Exerzientage

„Ich bin bei dir, wohin du gehst.“

Mit kreativen Elementen, biblischen Impulsen, Zeiten der Stille und der persönlichen Besinnung, mit Körperarbeit und im Austausch in der Gruppe, wollen wir an diesem Wochenende Exerzientatmosphäre schnuppern und eine persönliche Weise des Betens mit Schrift und Leben einüben.

Es besteht die Möglichkeit zu einem Begleitgespräch.

Leitung	Gunther Bös Sr. Dr. Dorothea Gnau sa
Zeit	Beginn Freitag, 19.09.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 21.09.2025, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 240,- €
Anmeldung	exerziten@schloss-fuerstenried.de

22. - 26. September 2025

## Kontemplative Exerziten

„Hoffnung – Leiden am Wirklichen  
und Leidenschaft für das Mögliche“

(Sören Kierkegaard)

Der Religionsphilosoph Sören Kierkegaard spricht von Hoffnung als „Leiden am Wirklichen und Leidenschaft für das Mögliche“.

Unter diesem Motto widmen sich die kontemplativen Exerziten der Pflege unserer Hoffnung und arbeiten gegen den Luxus der Hoffnungslosigkeit.

Elemente der Tage: Hoffnungsgeschichten aus Bibel und Leben, kurze Impulse, Zeiten der Stille und des kontemplativen Gebets, Raum für persönliche Besinnung und Gespräche, Zeit in der Natur sowie die Feier der Eucharistie.

Leitung	Günther Lohr Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Montag, 22.09.2025, 18.00 Uhr Ende Freitag, 26.09.2025, 09.30 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 200,- € Frühbucherpreis bis 01.07.2025: 170,- € Unterkunft/Verpflegung: 231,40 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

2. - 5. Oktober 2025

**Kurzexerzitien**

- + Durchgängiges Schweigen
- + Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
- + Umgang mit der Heiligen Schrift
- + ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
- + Gemeinsame Feier der Eucharistie
- + Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Dr. Frank Beyersdörfer Josef Huber
Zeit	Beginn Donnerstag, 02.10.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 05.10.2025, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 345,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

19. - 26. Oktober 2025

**Ignatianische Einzelexerzitien**

- + Durchgängiges Schweigen
- + Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
- + Umgang mit der Heiligen Schrift
- + ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
- + Gemeinsame Feier der Eucharistie
- + Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Sr. Karolina Schweihofer MC Sr. Josefa Strunk
Zeit	Beginn Sonntag, 19.10.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 26.10.2025, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 665,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

24. - 26. Oktober 2025

## Kontemplatives Wochenende

Es findet eine Einführung statt, auch für Einsteiger:innen geeignet.

Leitung	Gisela Reindl-Schmid
Zeit	Beginn Freitag, 24.10.2025, 15.00 Uhr Ende Sonntag, 26.10.2025, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 240,- €
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de



## Unser Programm: Online!

**Unser aktuelles Programm mit der Kursübersicht und der Möglichkeit, sich direkt anzumelden finden Sie auf**

[www.spiritualitaet-leben.de](http://www.spiritualitaet-leben.de)

1. - 8. November 2025

## Erden Ignatianische Einzelexerziten

Elemente der Ignatianischen Einzelexerziten:

- + Hinweise zu Achtsamkeit und Wahrnehmung
- + Anleitung zu Gebet und Stille
- + durchgehendes Schweigen
- + Morgenmeditation, Abendgebet, Gottesdienst
- + persönliche Zeit
- + tägliches Begleitgespräch

Leitung	Dr. Gabriela Grunden Kyrilla Schweitzer
Zeit	Beginn Samstag, 01.11.2025, 19.00 Uhr Ende Samstag, 08.11.2025, 10.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See, Seeuferstraße 35, 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Gesamtkosten: 588,- €
Anmeldung	kontakt@communitaet-ihs.de

3. - 7. November 2025

## Schweigeexerziten Hoffnungs(w)orte

Das Jahresthema des Petersberges hat uns für die diesjährigen Sommer-Schweigeexerziten inspiriert. Sie tragen die Überschrift "Hoffnungs(w)orte".

Mit biblischen Impulsen zu diesen zwei Stichworten suchen wir im Schweigen die Begegnung mit Gott, der in uns die Hoffnung weckt und uns in den Hoffnungsmenschen unserer Tage entgegenkommt.

Gottesdienste, kurze Impulse, Einzelgespräche und das Essen im Schweigen unterstützen die dadurch ausgelösten Prozesse.

Leitung	Sr. Dr. Dorothea Gnau sa Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Montag, 03.11.2025, 17.00 Uhr Ende Freitag, 07.11.2025, 14.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 175,- € Frühbucherpreis bis 01.09.2025: 150,- € Unterkunft/Verpflegung: 245,30 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

9. - 16. November 2025

## Ignatianische Einzelexerzitionen

- + Durchgängiges Schweigen
- + Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
- + Umgang mit der Heiligen Schrift
- + ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
- + Gemeinsame Feier der Eucharistie
- + Übungen zur Leibwahrnehmung

1. - 7. Dezember 2025

## Ignatianische Einzelexerzitionen

- + Durchgängiges Schweigen
- + Regelmäßige Zeiten des Gebets und der Meditation
- + Umgang mit der Heiligen Schrift
- + ein tägliches Gespräch mit dem Begleiter / der Begleiterin
- + Gemeinsame Feier der Eucharistie
- + Übungen zur Leibwahrnehmung

Leitung	Pfr. Gerhard Beham Sr. Christine Zeis MC
Zeit	Beginn Sonntag, 09.11.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 16.11.2025, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 665,- €
Anmeldung	<a href="mailto:exerzitionen@schloss-fuerstenried.de">exerzitionen@schloss-fuerstenried.de</a>

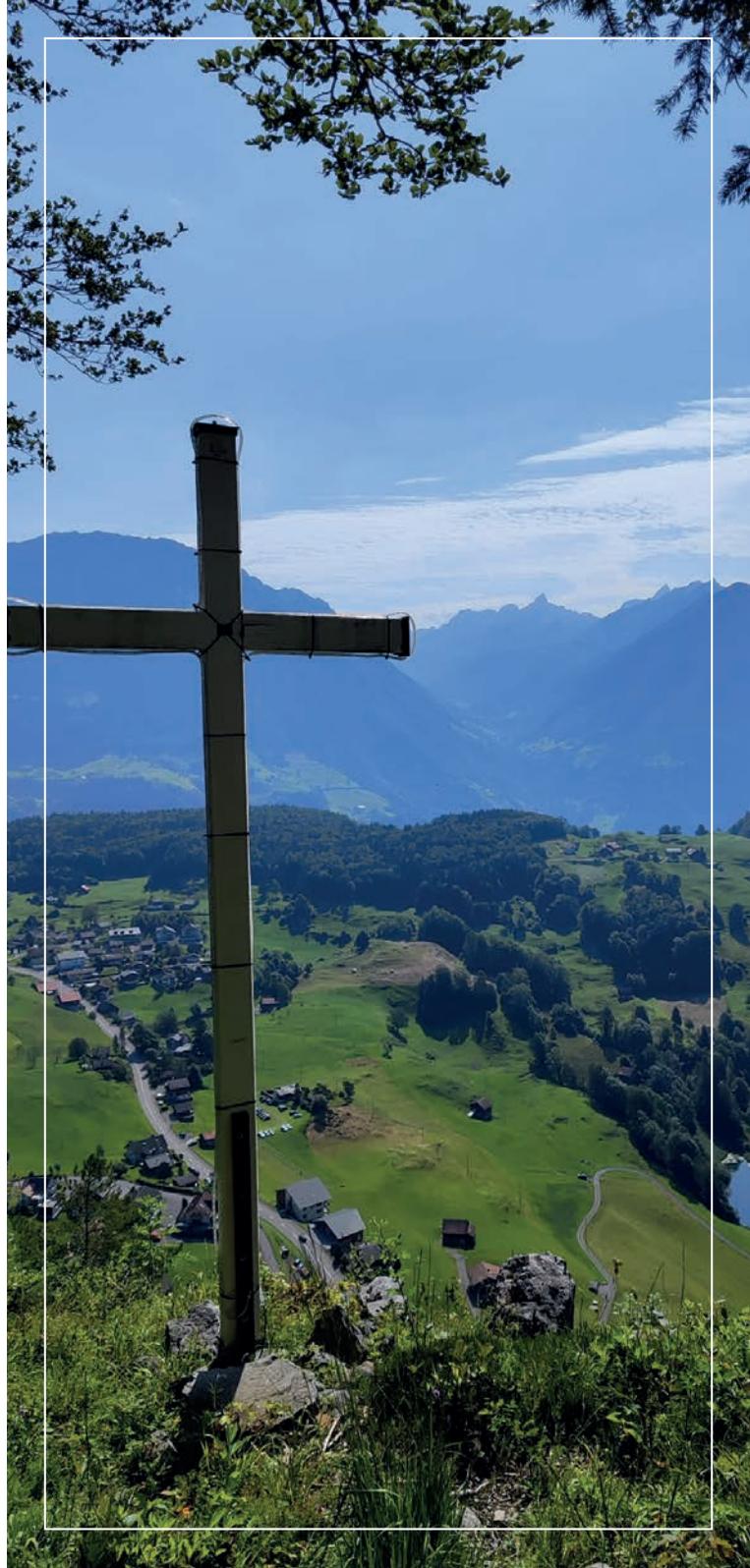
Leitung	Pfr. Peter Göhlich Gisela Hausdorf Monika Hirschauer
Zeit	Beginn Montag, 01.12.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 07.12.2025, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 600,- €
Anmeldung	<a href="mailto:exerzitionen@schloss-fuerstenried.de">exerzitionen@schloss-fuerstenried.de</a>

1. - 7. Dezember 2025

## Kontemplative Einzelexerziten

- + täglich 8 x 25 Minuten gemeinsame Meditation mit Hinführung zum Jesusgebet (Grieser Weg)
- + durchgängiges Schweigen
- + tägliches Begleitgespräch
- + Eucharistiefeier und geistlich-biblische Impulse zu Aspekten der Kontemplation

Leitung	Constantin Seckt
Zeit	Beginn Montag, 01.12.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 07.12.2025, 09.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 600,- €
Anmeldung	<a href="mailto:exerziten@schloss-fuerstenried.de">exerziten@schloss-fuerstenried.de</a>



Die Veranstaltungen der Bergexerziten der Erzdiözese München und Freising finden 2025 in Kooperation mit der Erwachsenenbildung statt.

## Bergspiritualität

Christen und Christinnen sind auf der Suche nach Gott, nach dem Sinn, nach der inneren Balance:

Im Gehen, im Reden, Schweigen, Beten.

Feste Elemente unserer Bergexerziten sind Morgenlob und gemeinsamer Tagesabschluss, biblische und spirituelle Impulse, Gehen im Schweigen, Gottesdienst und das persönliche Gesprächsangebot.

## Pilgern

Das Pilgern zu Wallfahrtsorten und Gräbern von Heiligen ist der eigentliche Ursprung des Reisens. Als pilgernder Mensch unterwegs zu sein, sei es in der näheren Umgebung oder in der Fremde, bedeutet für mich vor allem ein Aufbrechen zu Neuem, ein sich auf den Weg machen und ein Loslassen von Gewohnheiten im häuslichen Umfeld.

Nicht selten gelangt man als pilgernder Mensch erst auf dem „Unterwegs sein“ zu sich selbst, entdeckt sein Leben und auch seine Beziehung zu Gott wieder neu. Die offene Begegnung mit dem Mitmenschen, der Austausch beim Gehen und auch das gemeinsame Schweigen stellen eine große Bereicherung dar. So wird jeder einzelne Schritt ein wichtiger Schritt für das eigene Leben, gibt Lebensfreude, Kraft, Hoffnung und Zuversicht.

Susanne Schwarzenböck

**Bitte beachten Sie die Hinweise zur Anmeldung im Infokasten!**

Weitere Informationen auf  
[www.bergexerziten.de](http://www.bergexerziten.de)



## Pilgern & Bergspiritualität

Immer mehr Menschen begeben sich auf die Suche nach dem Ziel und Sinn ihres Lebens. Sie suchen Quellen für ihr alltägliches Leben in Beruf und Freizeit. Mit Dankbarkeit und Staunen möchten sie der Natur, sich selbst, den Mitmenschen und Gott näher kommen. In der Haltung des Pilgerns suchen sie Weggemeinschaft und Begleitung. Pilgern als Weg zu sich selbst, zu anderen und zu Gott ist auch ein Ort religiöser Bildung. Es leitet dazu an, bewusster zu leben und Verantwortung für das eigene Leben, für andere und für die Schöpfung zu übernehmen.

Die Bildungswerke in der Erzdiözese München und Freising bieten ein reichhaltiges Programm für alle, die am Pilgern interessiert sind.

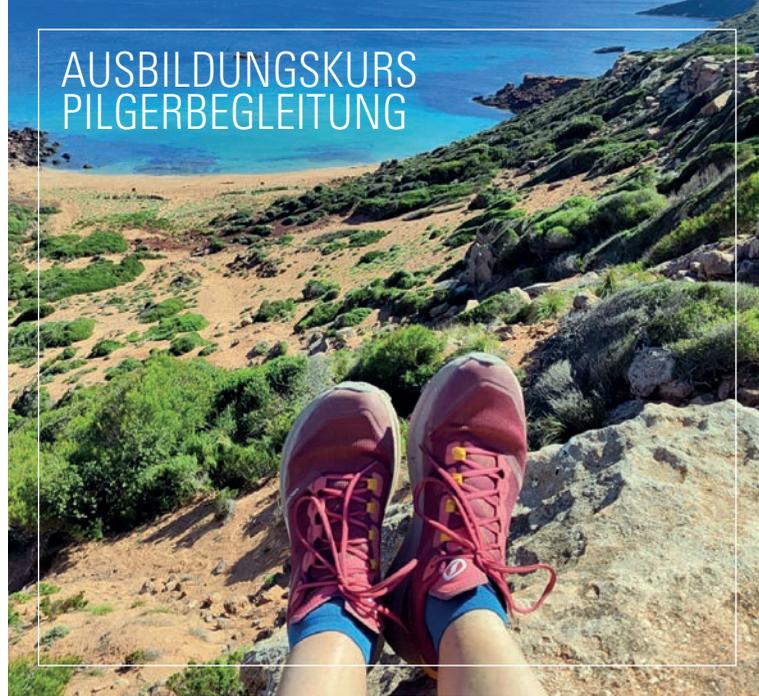
Sie finden die Angebote aller Bildungswerke auf der Website der Katholischen Erwachsenenbildung im Erzbistum München und Freising mit Hilfe der Suchfunktion: **[www.keb-muenchen.de](http://www.keb-muenchen.de)**

Oder Sie informieren sich direkt im Bildungswerk in Ihrer Region, siehe Kontaktdaten auf S. 98-99.

**„Mystiker ist, wer nicht aufhören kann zu wandern und wer in der Gewissheit dessen, was ihm fehlt, von jedem Ort und von jedem Objekt weiß: Das ist es nicht, noch nicht.“**

Michel de Certeau SJ

## AUSBILDUNGSKURS PILGERBEGLEITUNG



Wenn Sie bereits über Erfahrungen mit dem Pilgern verfügen und andere auf ihrem Weg begleiten möchten, bietet sich eine Ausbildung zur Pilgerbegleitung an.

Siehe dazu Seite 158 - 159.

Weitere Information hierzu erhalten Sie unter:

**[erwachsenenbildung@eomuc.de](mailto:erwachsenenbildung@eomuc.de)**

17. - 19. Januar 2025

## Ein Wochenende mit Schneeschuhen im Naturpark Nagelfluhkette

Das Hochtal an der Grenze zu Österreich, eingebettet zwischen Hochgrat und Hochhädrich, bietet uns Stille und Weite für erfüllte Tage im Schnee. Wir machen uns mit einem Impuls schweigend auf den Weg und wandern täglich etwa vier bis sechs Stunden.

Danach ist Zeit für die individuellen Bedürfnisse und vor dem Abendbrot treffen wir uns zum Austausch und zum Abschluss des Tages.

Bitte eigene Schneeschuhe mitbringen, denn diese werden nicht vom Kurs bereitgestellt. Sie können jedoch vor Ort ausgeliehen werden.

Leitung	Alfons Holzer
Zeit	Beginn Freitag, 17.01.2025, 18.00 Uhr Ende Mittwoch, 19.01.2025, 13.00 Uhr
Ort	Gasthof Hörmoos, Oberstaufen / Allgäu
Kosten	Kursgebühr 90,- €, 190,- € für zwei Übernachtungen im DZ mit Halbpension separat im Haus zu bezahlen
Anmeldung	<a href="http://www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-4-seelsorge-und-kirchliches-leben/cont/83101">www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-4-seelsorge-und-kirchliches-leben/cont/83101</a>

3. - 7. Februar 2025

## Tour M1: Skitourenexerzitionen Villgratental "Neue Kraft trägt dich in ungeahnte Weite." (Jes 40,31)

Im Villgratental begegnen wir einem der ursprünglichsten Skitourengebiete Osttirols. Viele sichere Touren und unverspurte Tiefschneehänge stellen den besonderen Reiz des Osttiroler Gebiets dar.

Im Steigen eins werden mit sich selbst. In tiefer Stille Spuren im Schnee ziehen, loslassen und leer werden. Zeit für die Fragen des Lebens wollen diese Tage prägen.

Sicheres Skifahren im Tiefschnee in allen Schneearten, Kondition für Anstiege bis 1.200 Hm, Skitour-Erfahrung und der sichere Umgang mit LVS, Sonde und Schaufel wird vorausgesetzt.

Max. 8 Teilnehmer/innen

Leitung	Hans Maier Maria Maier
Zeit	Beginn Montag, 03.02.2025, 11.00 Uhr Ende Freitag, 07.02.2025, 15.00 Uhr
Ort	Villgraten, Gasthof Raiffeisen
Kosten	Kursgebühr: 220,- €, ohne An- und Abreise, Unterkunft / Verpflegung
Anmeldung	bis 03.01.2025 bei <a href="mailto:erwachsenenbildung@eomuc.de">erwachsenenbildung@eomuc.de</a>

17. - 21. Februar 2025

## **Tour M2: Skitourenexerzitionen St. Antönien** **„Neue Kraft trägt dich in ungeahnte Weite“** (Jes 40,31)

St. Antönien im Prättigau liegt in einer einsamen und wetterbegünstigten Ecke der Alpen. Dort fällt mehr Schnee als in anderen Skiregionen und es gibt mehr Sonnentage. Dies macht das Gebiet zu einem Skitouren-Eldorado.

Im Steigen eins werden mit sich selbst. In Stille Spuren im Schnee ziehen, loslassen und leer werden. Zeit für die Fragen des Lebens prägen diese Tage.

Sicheres Skifahren im Tiefschnee in allen Schneearten, Kondition für Anstiege bis 1.200 Hm, Skitour-Erfahrung und der sichere Umgang mit LVS, Sonde und Schaufel wird vorausgesetzt.

Max. 8 Teilnehmer/innen

Leitung	Hans Maier Christl Späth
Zeit	Beginn Montag, 17.02.2025, 12.00 Uhr Ende Freitag, 21.02.2025, 14.00 Uhr
Ort	Gebiet St. Antönien im Prättigau, Berggasthof Alpenrösli.
Kosten	Kursgebühr: 220,- €, ohne An- und Abreise, Unterkunft / Verpflegung
Anmeldung	bis 10.01.2025 bei erwachsenenbildung@eomuc.de

24. - 28. März 2025

## **Die Seele geht lieber zu Fuß – Kurs 1** **Meditative Wanderungen und Qigong** im Meraner Frühling

Waalwege um das Meraner Becken bieten wunderbare Ausichten auf die schon aufblühende Vegetation und die noch weißen Berggipfel. Im Gehen kommt unsere Seele zur Ruhe. Beim Qigong widmen wir uns der Pflege und Fürsorge unseres Körpers. Die überwiegend eben verlaufenden Wanderungen (8 - 12 km) sind bei normaler Kondition gut zu bewältigen (max. 100 hm).

An- und Abreise bitte privat organisieren.

Die Kosten für Übernachtung und Frühstück (ca. 70 € p.P/T.) trägt jede/r selbst vor Ort.

Max. 9 Teilnehmer/innen

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Montag, 24.03.2025, 14.00 Uhr Ende Freitag, 28.03.2025, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen, Schönblickstr. 6, 39012 Meran, Italien
Kosten	Kursegebühr: 190,- € inkl. etwaiger USt.
Anmeldung	bis 04. März 2025 bei schwarzenboeck.s@web.de

29. März - 2. April 2025

## Die Seele geht lieber zu Fuß - Kurs 2 **Meditative Wanderungen und Qigong** im Meraner Frühling

Waalwege um das Meraner Becken bieten wunderbare Ausichten auf die schon aufblühende Vegetation und die noch weißen Berggipfel. Im Gehen kommt unsere Seele zur Ruhe. Beim Qigong widmen wir uns der Pflege und Fürsorge unseres Körpers. Die überwiegend eben verlaufenden Wanderungen (8 - 12km) sind bei normaler Kondition gut zu bewältigen (max.100 hm).

An- und Abreise bitte privat organisieren.

Die Kosten für Übernachtung und Frühstück (ca. 70 € p.P/T.) trägt jede/r selbst vor Ort.

Max. 9 Teilnehmer/innen

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Samstag, 29.03.2025, 14.00 Uhr Ende Mittwoch, 02.04.2025, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen, Schönblickstr. 6, 39012 Meran, Italien
Kosten	Kurgebühr: 190,- € inkl. etwaiger USt.
Anmeldung	bis 08. März 2025 bei schwarzenboeck.s@web.de

14. - 17. April 2025

## **Tour M3:** Skitourexerzitionen im Sellrain rund ums Westfalenhaus „Neue Kraft trägt dich in ungeahnte Weite.“ (Jes 40,31)

Das Westfalenhaus ist unser ideales Basislager im Sellrain für die Skitouren rund ums Westfalenhaus. Bei den Skitouren wollen wir im Steigen eins werden mit uns selbst. In tiefer Stille Spuren im Schnee ziehen, loslassen und leer werden. Zeit für die Fragen des Lebens wollen diese Tage prägen.

Sicheres Skifahren im Tiefschnee in allen Schneearten, Kondition für Anstiege bis 1.200 Hm, sowie Skitour-Erfahrung und der sichere Umgang mit LVS, Sonde und Schaufel wird vorausgesetzt.

Max. 8 Teilnehmer/innen

Leitung	Hans Maier Andreas Bieker
Zeit	Beginn Montag, 14.04.2025, 11.00 Uhr Ende Donnerstag, 17.04.2025, 16.00 Uhr
Ort	Gebiet: Sellrain / Stubai, Westfalenhaus
Kosten	Kursgebühr: 176,- €, ohne An- und Abreise, Unterkunft / Verpflegung
Anmeldung	bis 28.02.2025 bei erwachsenenbildung@eomuc.de

26. April - 3. Mai 2025

### **Tour M4:** Pilgern auf dem Franziskusweg: Florenz – La Verna Franziskus der „Pilger der Hoffnung“

Wir starten beim franziskanischen Heiligtum Santa Croce in Florenz und pilgern entlang heiliger Stätten nie länger als 20 km. Es geht durch das Casentino, in dem wir auf Heiligtümer wie Eremo Camaldoli treffen. Wir gelangen nach La Verna, dem zweitheiligsten Ort der Franziskaner nach Assisi. Dort nehmen wir am Klosterleben teil und bleiben eine zweite Nacht, bevor wir Abschied nehmen vom Heiligen Franz.

Vereinzelt Höhenunterschiede bis zu 1.000 Hm, Gehzeiten bis 7 Std. Ausdauer und eine grundsätzliche Trittsicherheit sind notwendig.

Max. 12 Teilnehmer/innen

Leitung	Hans Maier Christl Späth
Zeit	Beginn Samstag, 26.04.2025, 09.00 Uhr Ende Samstag, 03.05.2025, 09.00 Uhr
Ort	Pilgerweg zwischen Florenz und La Verna
Kosten	Kursgebühr: 330,- €, ohne An- und Abreise, Unterkunft / Verpflegung
Anmeldung	bis 31.01.2025 bei erwachsenenbildung@eomuc.de

26. - 30. April 2025

### **Tour M5:** Bergexerzitionen auf dem Meraner Höhenweg Warum nicht? Mir Raum geben

Der aufbrechende Frühling begleitet uns und unsere Sehnsucht. Wir wandern fünf Tage von Hütte zu Hütte von St. Martin im Passeiertal bis nach Karthaus im Schnalstal.

Täglich sind wir 6 - 9 Std. unterwegs. Gehen im Schweigen, Impulse und Gespräche wechseln sich ab.

Die Tour wird als mittelschwer eingestuft.

Gute Kondition für bis zu 1.000 Hm im An- und Abstieg und Trittsicherheit sind erforderlich.

Leitung	Gertraud Graf Dirk Leo Berberich
Zeit	Beginn Samstag, 26.04.2025, 14.15 Uhr Ende Mittwoch, 30.04.2025, 13.00 Uhr
Ort	Meraner Höhenweg Süd Treffpunkt St. Martin i. Passeiertal, Ende Meran Bahnhof
Kosten	Kursgebühr: 220,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

3. Mai 2025

„Pilgern zum Berg Andechs“  
**Wallfahrt von Starnberg nach Andechs**  
 über die Maisinger Schlucht / Maisinger See

In wunderschöner Landschaft den Weg (18 km) gemeinsam gehen, Gott danken und bitten für uns und unsere „Lieben“

Elemente: Impulse für den eigenen Lebensweg, Rosenkranz beten und singen.

Getränke und Brotzeit nicht vergessen

Gutes Schuhwerk und witterungsentsprechende Kleidung.

Entsprechende Kondition

Rückfahrt gestaltet jede/r persönlich

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Samstag, 03.05.2025 Beginn 09.05 Uhr Ende 15.00 Uhr
Ort	Bahnhof Starnberg, Bahnhofplatz 1, 82319 Starnberg Treffpunkt Starnberger Bahnhof, gegenüber beim Rondell
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	bis 25. April 2025 bei sr.katharina@barmherzige.net

8. Mai 2025

Maria geht wandern  
**Wanderung für Frauen:**  
 Marienweg in Maria Thalheim bei Erding

Der Legende nach kehrte das vielverehrte Marienbild im Hollerbusch hinter der heutigen Wallfahrtskirche Maria Thalheim hartnäckig immer wieder an seinen angestammten Platz zurück. So entstand an Ort und Stelle das spätgotische Gotteshaus und Wallfahrtsziel. Nach einer Kirchenführung gehen auch wir auf Wanderschaft.

Reine Gehzeit auf dem Marien-Rundweg mit Kunstwerken und Impulsen am Wegesrand: ca. 3 Stunden.

Unterwegs machen wir Brotzeit im Freien. Am Ende der Tour auf Wunsch Einkehr im Café, individuelle Rückfahrt ab Maria Thalheim.

Leitung	Inge Reschauer Marianne Seibold
Zeit	Donnerstag, 08.05.2025 Beginn 11.00 Uhr Ende 16.30 Uhr
Ort	Maria Thalheim, Fraunberg S2 Erding, Bus 561
Kosten	Kursgebühr 17,50 €, Einkehr auf eigene Rechnung
Anmeldung	www.frauenseelsorge-muenchen.de

12. - 16. Mai 2025

## Tour M6: Bergexerzitionen mit fester Unterkunft in Tramin / Südtirol Vorübergehend nicht erreichbar! Zeit für mich...

Ziel ist es den Alltag hinter sich zu lassen und zu versuchen ganz im Hier und Jetzt mich neu zu spüren. Zeit für mich und Fragen wie: Was sind meine Bedürfnisse? Was trägt mich? Was lässt mich dankbar sein?

Unser Weg: Wanderungen rund um Tramin

Wesentliche Elemente sind Stille, geistliche Impulse, Gesang und Austausch in der Gruppe.

Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

5 - 6 h Gehzeit und bis 900 Höhenmeter am Tag  
Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.

Leitung	Christine Späth Thomas Goltsche
Zeit	Beginn Montag, 12.05.2025, 14.00 Uhr Ende Freitag, 16.05.2025, 14.00 Uhr
Ort	Fortbildungsakademie Schloss Rechtenthal, Söll 12, I-39040 Tramin
Kosten	Kursgebühr: 220,- €, ca. 75,- € pro Tag/Person Ü/HP im EZ
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

23. - 25. Mai 2025

## Neue Besinnungswege im Vinschgau in Südtirol

Diese Wege sind Themenwege in traumhafter Landschaft zu biblischen/spirituellen Themen. Mit kreativen und kunstvollen Stationen und Skulpturen laden sie zum Nachdenken und zur Besinnung ein.

Wir werden uns mit verschiedenen Impulsen von diesen Stationen inspirieren lassen. Diese Wege sind nicht lang und relativ einfach zu gehen.

Es gibt natürlich die Möglichkeit zum Gespräch und Austausch in der Gruppe.

Leitung	Bernhard Zottmann
Zeit	Beginn Freitag, 23.05.2025, 15.00 Uhr Ende Sonntag, 25.05.2025, 15.00 Uhr
Ort	Schloss Goldrain, Vinschgau / Südtirol
Kosten	keine Kursgebühr, 171,- € für zwei Ü/HP und Kurtaxe separat im Haus zu bezahlen
Anmeldung	<a href="http://www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-4-seelsorge-und-kirchliches-leben/cont/83101">www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-4-seelsorge-und-kirchliches-leben/cont/83101</a>

22. - 27. Juni 2025

**Tour M7: Bergexerzitionen mit fester Unterkunft auf der Zufallhütte - Martell**  
**„Da berühren sich Himmel und Erde – Ist Gott wirklich unter uns?“**

Tageswanderungen von fester Unterkunft. Die Zufallhütte liegt im Hinteren Martelltal in der Ortlergruppe und im Reich der 3.000er des Cevedale Massivs im Martelltal auf 2.265 m. Das Martelltal liegt im Stilfser Joch Nationalpark und ist umgeben von den Bergen des Cevedale- und Ortlermassivs. Es gehört zu den schönsten Seitentälern und Skitourengebieten Südtirols.

Schwierigkeitsgrad: mittelschwer (T3):  
 Kondition für 5 - 8 h Gehzeit mit bis zu 800 Hm im Auf- und Abstieg, Trittsicherheit auf stellenweise versicherten Steigen, Schwindelfreiheit wird vorausgesetzt.

Max. 12 Teilnehmer/innen

Leitung	Angelika Pieper-Bröhl Erhard Krause
Zeit	Beginn Sonntag, 22.06.2025, 14.00 Uhr Ende Freitag, 27.06.2025, 14.00 Uhr
Ort	Martelltal, Zufallhütte
Kosten	Kursgebühr: 264,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung ca. 66,00 € bis 69,00 € / Nacht mit HP
Anmeldung	bis 02.05.2025 bei erwachsenenbildung@eomuc.de

23. - 27. Juni 2025

**Tour M8: Bergexerzitionen im Wilden Kaiser „Kraft schöpfen“**  
 (1 Kön 19)

Unterwegs von Hütte zu Hütte im Wilden Kaiser. Bei der Rundtour werden wir zweimal den Hauptkamm auf kleinen Steigen überschreiten und einige Gipfel besteigen. Die liebliche, aber auch schroffe Landschaft lädt uns ein, mit uns selbst in Berührung zu kommen. Wir werden begleitet mit Impulsen, Morgenkreis, Liedern, Austauschrunden. Abschnittsweise sind wir schweigend unterwegs.

Schwierigkeitsgrad: schwer (T4/T5)  
 Kondition für 7 h Gehzeit bis zu 1.400 Hm im Auf-/Abstieg, absolute Trittsicherheit, Schwindelfreiheit auf teilweise versicherten Passagen wird vorausgesetzt.

Max. 10 Teilnehmer/innen

Leitung	Hans Maier Magdalena Beier
Zeit	Beginn Montag, 23.06.2025, 10.00 Uhr Ende Freitag, 27.06.2025, 15.00 Uhr
Ort	Kaisergebirge
Kosten	Kursgebühr: 220,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung
Anmeldung	bis 10.05.2025 bei erwachsenenbildung@eomuc.de

28. Juni 2025

„Raus aus dem Alltagstrott,  
rein ins Werdenfelser Land!“  
**Familien-Pilgertag** zum  
Kraft- und Hoffnungschöpfen

An diesem Tag können wir in der Natur rund um den Kuhfluchtgraben bei Farchant mit allen Sinnen erleben, wie wunderbar die Welt und unser Leben ist. Wir spielen am Bach und mit Naturmaterial, wir picknicken und feiern gemeinsam Gottesdienst. Wer will, kann anschließend noch zum Wasserfall wandern oder den Walderlebnispfad erkunden.

Die Familienpastoral, Alleinerziehenden-Seelsorge und Tourismuspastoral laden alle Erwachsenen mit (Enkel-)Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter herzlich ein, im Heiligen Jahr 2025 einen „Pilgertag der Hoffnung“ zu feiern.

Leitung	Johannes Sporrer Florian Hammerl
Zeit	Samstag, 28.06.2025 Beginn 11.00 Uhr, Ende 14.30 Uhr
Ort	Treffpunkt Parkplatz Natur- und Erholungspark Kuhflucht, 82490 Farchant (10min Fußweg vom Bahnhof Farchant)
Kosten	Kostenfrei; bitte Picknick mitbringen
Anmeldung	<a href="http://www.erzbistum-muenchen.de/familienpilgern">www.erzbistum-muenchen.de/familienpilgern</a>

9. Juli 2025

BeWEGgründe  
**Wanderung für Frauen:**  
Meditationsweg in Ebersberg

Der Künstler Matthias Larasser-Bergmeister gestaltete für den Meditationsweg „BeWEGgründe“ Stelen aus Cortenstahl. Leitsätze laden Wandernde an neun Stationen ein zum Innehalten und Meditieren.

Vom Bahnhof Ebersberg aus machen wir uns auf den Nachdenk-Weg durch das Ebrachtal über Wiesen, Waldstücke, Bäche und Felder bis zur Kirche St. Sebastian (ca. 5 km). Nach dem Mittagessen lernen wir bei einer Führung die große Sebastianskirche kennen, die im Mittelalter zu den wichtigsten Wallfahrtszielen Bayerns gehörte.

Individuelle Rückfahrt ab Ebersberg Bahnhof.

Leitung	Inge Reschauer
Zeit	Mittwoch, 09.07.2025 Beginn 10.00 Uhr, Ende 16.30 Uhr
Ort	Bahnhof Ebersberg
Kosten	Kursgebühr 14,- €, inkl. Kirchenführung, Einkehr auf eigene Rechnung
Anmeldung	<a href="http://www.frauenseelsorge-muenchen.de">www.frauenseelsorge-muenchen.de</a>

13. - 18. Juli 2025

## Tour M9: Bergexerzitionen Hüttentour auf dem Inntaler Höhenweg „Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln.“

(Konfuzius)

Im Gehen und Erleben der Bergwelt auf rund 2.000 m Höhe darf der Geist zur Ruhe kommen, die Seele erhält Raum zur Entfaltung. Gemeinsamer Tagesbeginn mit Körperübungen, spirituellem Impuls, Gehen im Schweigen, Austausch in der Abendrunde, Angebot für persönliche Gespräche.  
Nähere Informationen unter [www.inntaler-hoehenweg.at](http://www.inntaler-hoehenweg.at)

Wir gehen die Tour in umgekehrter Richtung, werden von Tag zu Tag sicherer im Gehen und ausdauernder im Steigen und genießen die 7 Summits am vorletzten Tag. Mittelschwere Tour mit einem schweren Teilabschnitt, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.

Leitung	Brigitte Mayr David Mayr
Zeit	Beginn Sonntag, 13.07.2025, 11.30 Uhr Ende Freitag, 18.07.2025, 16.00 Uhr
Ort	Beginn Kellerjochbahn Talstation, Schwaz, Österreich, Ende Patscherkofelbahn Talstation, Innsbruck
Kosten	Kursgebühr: 264,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung ca. 80,00 € / Tag in DAV-Hütten
Anmeldung	<a href="mailto:erwachsenenbildung@eomuc.de">erwachsenenbildung@eomuc.de</a>

14. - 18. Juli 2025

## Kraft aus der Natur Meditative Wanderungen und Qigong in Meran

Wir genießen beim ruhigen Gehen auf den Waalwegen um das Meraner Becken die Vielfalt der Natur und die wunderbaren Ausblicke auf die umliegende Bergwelt. Beim Qigong im Klostergarten konzentrieren wir uns ganz auf unsere eigenen Kräfte. Die überwiegend eben verlaufenden Wanderungen (8 - 12 km) sind bei normaler Kondition gut zu bewältigen (max. 100 hm).

An- und Abreise bitte privat organisieren.

Die Kosten für Übernachtung und Frühstück (ca. 80 € p.P/T.) trägt jede/r selbst vor Ort.

Max. 11 Teilnehmer/innen

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Montag, 14.07.2025, 14.00 Uhr Ende Freitag, 18.07.2025, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen, Schönblickstr. 6, 39012 Meran, Italien
Kosten	Kurgebühr: 190,- € inkl. etwaiger USt.
Anmeldung	bis 25. Juni 2025 bei <a href="mailto:schwarzenboeck.s@web.de">schwarzenboeck.s@web.de</a>

20. Juli 2025

Love & Bike:  
Genussreiches **Motorradpilgern für Paare**  
„Freie Fahrt für die Paarbeziehung“

Zu zweit oder jede/jeder für sich auf dem eigenen Motorrad im Voralpenland unterwegs: Gemeinsam werden wir auf unseren Zweirädern bekannte und weniger bekannte spirituelle Orte erkunden, die Freiheit des Motorradfahrens genießen und besondere Menschen treffen. Spirituelle Impulse werden nicht nur die Seele berühren, sondern die Bindung zwischen den Paaren stärken. Von Kirche, Kuchen, Einsiedelei bis zur Brauerei ist alles dabei.

Teilnahmebedingungen unter  
[www.erzbistum-muenchen.de/paartage](http://www.erzbistum-muenchen.de/paartage)

Nachfragen: [JMaier@eomuc.de](mailto:JMaier@eomuc.de)

Leitung	Jörg Maier Birgit Mooslechner
Zeit	Sonntag, 20.07.2025 Beginn 09.00 Uhr, Ende 18.00 Uhr
Ort	Treffpunkt Glonner Str. 50, 85640 Putzbrunn, (öffentl. Parkplatz gegenüber Feuerwehr), Ende Biergarten Bräustüberl Valley
Kosten	Kosten nur für die selbstgew. Mahlzeiten; kostenfreies Schmankerl zum Mitnehmen bei der Brauerei
Anmeldung	<a href="http://www.erzbistum-muenchen.de/paartage">www.erzbistum-muenchen.de/paartage</a>

26. - 30. Juli 2025

**Tour M10: Bergexerziten**  
Steinernes Meer mit Hochkönig  
„Kraft schöpfen“  
(1 Kön 19)

Wir sind unterwegs von Hütte zu Hütte im Steinernen Meer. Bei unserer Überschreitung steigen wir auf den Hochkönig und ins Steinerne Meer auf kleinen Steigen. Die Landschaft lädt uns ein, mit uns selbst in Berührung zu kommen. Es begleiten uns Impulse, Morgenkreis, Lieder, Austauschrunden. Wir werden abschnittsweise schweigend unterwegs sein.

Schwierigkeitsgrad: schwer (T4/T5); Kondition für einmal bis zu 8 ½ h Gehzeit und mit bis zu 1.400 Hm im Auf-/ Abstieg, absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit auf teilweise versicherten Passagen wird vorausgesetzt.

Max. 10 Teilnehmer/innen

Leitung	Hans Maier Maria Maier
Zeit	Beginn Samstag, 26.07.2025, 10.00 Uhr Ende Mittwoch, 30.07.2025, 16.00 Uhr
Ort	Steinernes Meer, Hochkönig
Kosten	Kursgebühr: 220,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung
Anmeldung	bis 13.06.2025 bei <a href="mailto:erwachsenenbildung@eomuc.de">erwachsenenbildung@eomuc.de</a>

28. Juli - 1. August 2025

### **Tour M11: Bergexerziten mit fester Unterkunft „... was fängt mich auf?“**

Ziel ist, den Alltag hinter sich zu lassen, sich ganz im Hier und Jetzt neu zu spüren und sich zu fragen: Was fängt mich auf? Was gibt mir Kraft? Was trägt mich? Was lässt mich dankbar sein?

Unser Weg: Wanderungen in den Pitztaler Bergen.

Wesentliche Elemente sind Stille- und Körperübungen, geistliche Impulse, Gesang und Austausch in der Gruppe.

Schwierigkeitsgrad: mittelschwer, 5 - 6 h Gehzeit und bis 1.000 Höhenmeter am Tag, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.

Leitung	Angelika Pieper-Bröhl Thomas Goltsche
Zeit	Beginn Montag, 28.07.2025, 14.00 Uhr Ende Freitag, 01.08.2025, 14.00 Uhr
Ort	Hotel Pension St. Leonhard, Familie Kirschner, Piösmes 137, A 6481 St. Leonhard
Kosten	Kursgebühr: 220,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung ca. 70,00 € / Tag / Ü im DZ mit HP
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

28. - 31. Juli 2025

### **Tour M12: Spirituelle Bergtage mit fester Unterkunft auf der Coburger Hütte „Du schaffts meinen Schritten weitem Raum“**

(Ps 18,37)

Mitten im Mieminger Gebirge oberhalb des Sebnensees liegt die Coburger Hütte auf 1.920 m vor der Kulisse der Zugspitze und des Drachenkars. Sie dient als Stützpunkt für die Touren; das "große" Gepäck kann also auf der Hütte verbleiben. Trittsicherheit (vor allem in den Gipfelbereichen) und sehr gute Kondition sind erforderlich. Die tägliche Gehzeit beträgt ca. 5 - 9 Stunden bei einer täglichen max. Anstiegsleistung von ca. 1.200 Hm.

Schwierigkeit: mittelschwer, stellenweise Drahtseil versicherte Steige, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.

Max. 12 Teilnehmer/innen

Leitung	Diakon Christian Spahn Petra Kolbeck
Zeit	Beginn Montag, 28.07.2025, 11.00 Uhr Ende Donnerstag, 31.07.2025, 16.00 Uhr
Ort	Coburger Hütte A-6632 Ehrwald / Österreich
Kosten	Kursgebühr: 176,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung
Anmeldung	bis 05.06.2025 bei erwachsenenbildung@eomuc.de

3. - 7. August 2025

**Tour M13:** Bergtour von Hütte zu Hütte  
auf dem Schladminger Tauern Höhenweg  
"Die Berge sind der Ort,  
an dem die Seele Frieden findet."

(Elizabeth von Arnim)

Wir wandern auf Wegen mit über 300 Bergseen und fast 150 Wasserfällen. Für die schwere Tour (zwei Tage T4 / in kurzen Abschnitten mit Drahtseilen gesichert) mit Tagesetappen bis zu 7 - 8 Std. und 1.100 hm im Auf-/Abstieg ist Erfahrung im alpinen Gelände, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit absolut erforderlich. Unterwegs in den Schladminger Tauern können wir staunen über die Natur und die Schöpfung und mit Impulsen, Texten, einfachen Körperübungen, Zeiten der Stille und Gesprächen achtsam werden, uns nach innen wenden – einen Blick auf unser Leben werfen.

Max. 12 Teilnehmer/innen

Leitung	Beate Götz Petra Kolbeck
Zeit	Beginn Sonntag, 03.08.2025, 11.00 Uhr Ende Donnerstag, 07.08.2025, 16.00 Uhr
Ort	Beginn und Ende in Schladming
Kosten	Kursgebühr: 220,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

4. - 8. August 2025

**Tour M14:** Bergexerziten für Jugendliche  
und junge Erwachsene  
Was ist meine Heimat? Eine spirituelle  
Bergsuche rund um den Schliersee

Wir bieten diese Bergexerziten für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 29 Jahren an. Wir werden die Wege und die Berge um den Schliersee erkunden und uns auf die Suche nach der eigenen Heimat im Leben machen. Vieles wird in diesem Lebensalter neu aufgestellt: Ausbildung, Studium, Partner:in oder Wohnort. Deshalb kann die Verankerung in einer Art von Heimat oder Homebase wichtig sein. Spirituelle Texte, Zeiten des Schweigens und Gebete werden diese Tage prägen.

Die längste Tagestour dauert 6 Stunden. Es wird eine mittlere Kondition und Trittsicherheit erwartet.

Leitung	Max Altmann Elisabeth Nauderer
Zeit	Beginn Montag, 04.08.2025, 14.00 Uhr Ende Freitag, 08.08.2025, 14.00 Uhr
Ort	Jugendhaus Josefstal Grünseestraße 1, 83727 Schliersee
Kosten	Kursgebühr: 50,- €, Ermäßigt 25,- € (+Vollpension und Unterkunft: 138,- €)
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

10. - 15. August 2025

### **Tour M15:** Bergexerzition Höhenweg rund um König Ortler

„Wie Adlern wachsen ihnen Flügel –  
sie laufen und werden nicht müde,  
sie gehen und werden nicht matt.“

(Jes 40,31-32)

Wir sind unterwegs rund um König Ortler. Bei unserer Rundtour werden wir auch Gletscher überqueren und Gipfel besteigen. Die Landschaft lädt uns ein, mit uns selbst in Berührung zu kommen. Es begleiten uns Impulse, Morgenkreis, Lieder, Austauschrunden und abschnittsweise Schweigen.

Schwierigkeitsgrad: schwer (T5). Absolute Trittsicherheit/Schwindelfreiheit auf teilweise versicherten und vergletscherten Passagen wird vorausgesetzt. Leichtsteigeisen, Grödeln sind mitzubringen. Für teilweise bis zu 1.400 Hm im Auf-/ Abstieg braucht es Kondition für 6 h Gehzeit.

Max. 10 Teilnehmer/innen

Leitung	Hans Maier Christl Späth
Zeit	Beginn Sonntag, 10.08.2025, 13.00 Uhr Ende Freitag, 15.08.2025, 16.00 Uhr
Ort	Sulden / Ortler
Kosten	Kursgebühr: 264,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung
Anmeldung	bis 30.06.2025 bei erwachsenenbildung@eomuc.de

18. - 22. August 2025

### Die Früchte der Erde **Meditative Wanderungen und Qigong** in Meran

Bei unseren wunderbaren Wanderungen auf den Waalwegen um das Meraner Becken wachsen uns die Früchte der Erde buchstäblich in den Mund. Während der Qigongeinheiten im Klostergarten widmen wir uns der Kultivierung unseres eigenen Körpers. Die überwiegend eben verlaufenden Wanderungen (8-12km) sind bei normaler Kondition gut zu bewältigen (max.100 hm).

An- und Abreise bitte privat organisieren.

Die Kosten für Übernachtung und Frühstück (ca. 80 € p.P/T.) trägt jede/r selbst vor Ort.

Max. 11 Teilnehmer/innen

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Montag, 18.08.2025, 14.00 Uhr Ende Freitag, 22.08.2025, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen, Schönblickstr. 6, 39012 Meran, Italien
Kosten	Kursegebühr: 190,- € inkl. etwaiger USt.
Anmeldung	bis 01. August 2025 bei schwarzenboeck.s@web.de

25. - 29. August 2025

**Tour M16:** Bergexerziten  
„Lobe den Herrn, meine Seele,  
und vergiss nicht,  
was er Dir Gutes getan hat!“

(Ps. 103,2)

Hochalpine und abwechslungsreiche Bergwanderung in den Stubai Alpen. Die grandiose Berglandschaft lädt uns ein, mit uns selbst in Berührung zu kommen. Wesentliche Elemente sind Stille, Körperübungen, Impulse, Lieder und Austausch in der Gruppe.

Max. 12 Teilnehmer/Innen

Leitung	Gerlinde Hübl Anton Kreuzer
Zeit	Beginn Montag, 25.08.2025, 12.00 Uhr Ende Freitag, 29.08.2025, 14.00 Uhr
Ort	Stubai Alpen Schweinfurter Hütte
Kosten	Kursgebühr: 220,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

27. - 30. August 2025

**Tour M17:** Mit meiner Trauer  
unterwegs auf dem Johannesweg  
„Weggebrochen – und jetzt?“

Um mit der eigenen Trauer umzugehen, pilgern wir auf dem 84 km langen Johannesweg im Mühlviertel in Österreich.

Wir werden 4 Tage unterwegs sein: Gehen im Schweigen, Impulse und Gespräche wechseln sich ab, auch Einzelgespräche sind möglich.

Bei einer täglichen Gehzeit von 6 - 7 Std. sind jeweils ca. 500 Hm zu überwinden. Das Karlingerhaus bietet uns noch Sauna und Hallenbad als zusätzliche Annehmlichkeit.

Leitung	Gertraud Graf Dirk Leo Berberich
Zeit	Beginn Mittwoch, 27.08.2025, 10.00 Uhr Ende Samstag, 30.08.2025, 15.00 Uhr
Ort	Karlingerhaus, Schulstrasse 46, A-4280 Königswiesen
Kosten	Kursgebühr: 176,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung, Verpflegung im EZ / VP ca. 360,00 €
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

30. August - 3. September 2025

### **Tour M18:** Bergexerzitionen mit fester Unterkunft Oberberger Tal „Mit Dankbarkeit und fröhlicher Zuversicht“

Inmitten von Bergen, Wäldern und im Anblick des Oberberger Sees liegt auf 1380m unsere Unterkunft. Wir beginnen unsere täglichen Touren mit Impulsen aus der Bibel, um im Schweigen uns selbst und Gott näher zu kommen. Gespräche im Tagesverlauf, Lieder und Eindrücke aus der uns umgebenden Natur sollen unsere Dankbarkeit und Zuversicht stärken.

Die maximale Auf- /Abstiegsleistung beträgt bis zu ca. 800 - 1.000 Hm bei reinen Gehzeiten von ca. 6 - 7 Std. pro Tag.

Schwierigkeitsgrad: mittelschwer (T2+), absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.

Max. 12 Teilnehmer/Innen

Leitung	Karin Hoffmann Anton Kreuzer
Zeit	Beginn Samstag, 30.08.2025, 13.00 Uhr Ende Mittwoch, 03.09.2025, 13.00 Uhr
Ort	Jugend- und Seminarhaus Oberberg, Innertal 49, Oberberg am Brenner
Kosten	Kursgebühr: 220,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

7. - 11. September 2025

### **Tour M19:** Bergexerzitionen von Hütte zu Hütte rund und um den Königssee „Schweige und höre“

Eine wundervolle Hüttentour durch das Herz des Berchtesgader Nationalparks: Vom weltberühmten Königssee hinein in die karge Welt des Steinernen Meers, durch die urwüchsige Landschaft der Röth, entlang von steilen Bergflanken zu einem der schönsten Aussichtspunkte im Nationalpark.

Gemeinsamer Morgenbeginn, spirituelle Impulse, Gehen überwiegend im Schweigen und gemeinsamer Tagesabschluss wollen in die Wahrnehmung führen und uns helfen, Hörende zu werden.

Schwierigkeitsgrad: mittelschwer, 5 - 6 Std. tägl. Gehzeit, bis zu 1.200 Hm im Aufstieg, Stabile Kondition und Trittsicherheit erforderlich.

Leitung	Brigitte Mayr Martin Froeb
Zeit	Beginn Sonntag, 07.09.2025, 10.30 Uhr Ende Donnerstag, 11.09.2025, 15.00 Uhr
Ort	Nationalpark Berchtesgaden Treffpunkt & Ende Schönau am Königssee
Kosten	Kursgebühr: 220,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung in den Hütten HP ca 65,00 €/Ü
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

8. - 12. September 2025

**Tour M20:** Bergexerzition im Totengebirge und auf den Großen Priel

„Wie Adlern wachsen ihnen Flügel –  
sie laufen und werden nicht müde,  
sie gehen und werden nicht matt.“

(Jes 40,31-32)

Wir sind im Totengebirge unterwegs, ein Kleinod rund um den Großen Priel. Wir gehen auf herausfordernden Steigen in dieser einmalig karstigen Landschaft und steigen auf seine Gipfel. Die Landschaft lädt uns ein, mit uns selbst in Berührung zu kommen. Es begleiten uns Impulse, Morgenkreis, Lieder, Austauschrunden und abschnittsweise Schweigen.

Schwierigkeitsgrad: schwer (T4/T5) Absolute Trittsicherheit/Schwindelfreiheit auf teilweise versicherten Passagen wird vorausgesetzt. Für teilweise bis zu 1400 Hm im Auf-/ Abstieg braucht es Kondition für bis zu 8 h Gehzeit.

Max. 10 Teilnehmer/innen

Leitung	Hans Maier Maria Maier
Zeit	Beginn Montag, 08.09.2025, 10.00 Uhr Ende Freitag, 12.09.2025, 16.00 Uhr
Ort	Totengebirge
Kosten	Kursgebühr: 220,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung
Anmeldung	bis 30.06.2025 bei erwachsenenbildung@eomuc.de

8. - 12. September 2025

**Tour M21:** Bergexerzition am Tiroler Adlerweg  
Von Hütte zu Hütte  
vom Achensee bis Innsbruck

Die Abgeschiedenheit des Karwendels ist einzigartig und lädt dazu ein, innezuhalten, sich zu verorten und neue Inspiration für das eigene Leben zu gewinnen. Die Schönheit der Berge und das gemeinsame Gehen in Stille machen uns wieder berührbar und durchlässig, unsere innere Quelle beginnt zu sprudeln.

Schwierigkeitsgrad: mittelschwer, Kondition für 8 h Gehzeit mit 1.500 hm täglich, absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit wird vorausgesetzt.

Max. 12 Teilnehmer/innen

Leitung	Verena Keilberth Josef Stellner
Zeit	Beginn Montag, 08.09.2025, 09.00 Uhr Ende Freitag, 12.09.2025, 18.00 Uhr
Ort	Pertisau Parkplatz Karwendellift, von dort Aufstieg zur Lamsenjochhütte.
Kosten	Kursgebühr: 220,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung
Anmeldung	bis 28.07.2025 bei erwachsenenbildung@eomuc.de

9. September 2025

## Pilgern ins Herz Bayerns Wanderung für Frauen und Stadtführung in Altötting

Marienwallfahrtsort und Pilgerziel! Auf einem idyllischen Abschnitt des Jakobsweges, der gleichzeitig Kreuzweg ist, wandern wir von Heiligenstatt dem Mittelpunkt Altöttings entgegen (ca. 5 Km).

Am Kapellplatz besuchen wir die Gnadenkapelle mit „Schwarzer Madonna“, feiern Gottesdienst und haben Zeit für persönliche Anliegen.

Eine Führung gibt uns Überblick über Geschichte, Sehenswürdigkeiten und Wahrzeichen der bedeutenden Wallfahrtsstadt mit ihrem anmutig wirkenden Ensemble von Kirchen- und Barockbauten.

Leitung	Angela Bürvenich Inge Reschauer
Zeit	Dienstag, 09.09.2025 Beginn 10.45 Uhr ,Ende 18.00 Uhr
Ort	Heiligenstatt (OBB) Altötting
Kosten	Kursgebühr 20,- €, inkl. Stadtführung, Einkehr auf eigene Rechnung
Anmeldung	<a href="http://www.frauenseelsorge-muenchen.de">www.frauenseelsorge-muenchen.de</a>

12. - 14. September 2025

## Querfeldein Interreligiöse Pilgertage

Miteinander unterwegs auf unterschiedlichen Wegen zu Gott oder dem Transzendenten. Vielleicht lassen sich so unsere Wege beschreiben.

Wir werden in einem katholischen Kloster untergebracht sein. Auf dem Weg dorthin und an den Tagen vor Ort werden uns Impulse und Menschen aus verschiedenen Religionen begleiten. Wir werden Orte verschiedener Glaubensgemeinschaften aufsuchen.

7 - 15 Teilnehmer/innen

Veranstalter: EOM, Referat Pilgern und Wallfahrten, in Kooperation mit dem Team Spirituelle Bildung und dem Haus der Kulturen und Religionen München e.V..

Leitung	Sr. Beate Grupp (OSB) Wolfgang Dinkel (r.k.) Aykan Inan (musl.) Ingrid Winkler (r.k.) N.N: (buddh.)
Zeit	Beginn Freitag, 12.09.2025, 10.00 Uhr Ende Sonntag, 14.09.2025, 15.00 Uhr
Ort	Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried, Klosterhof 8, 82347 Bernried
Kosten	Gesamtkosten: 250,- € inkl. etwaiger USt.
Anmeldung	bis 12.07.2025 bei <a href="mailto:spirituelleBildung@eomuc.de">spirituelleBildung@eomuc.de</a>

16. - 20. September 2025

## Tour M22: Bergexerzitionen im Naturpark Ötztal „Warum nicht? Mir Raum geben“

Mitten im Gebirge auf 2040 m im Rofental, liegt unsere feste Unterkunft. Es öffnet sich der Blick auf eine grandiose und sehr vielfältige Hochgebirgslandschaft.

Täglich sind wir 6 - 9 Std. unterwegs im hochalpinen Gelände. Gehen im Schweigen, Impulse und Gespräche wechseln sich ab.

Die Touren sind als mittelschwer eingestuft. Gute Kondition für Anstiege bis 1100 hm und Trittsicherheit bei unterschiedlichem Gelände wie Blockfelder und seilversicherten Steigen sind unbedingt erforderlich.

Max. 10 Teilnehmer/innen

Leitung	Gertraud Graf Dirk Leo Berberich
Zeit	Beginn Dienstag, 16.09.2025, 13.00 Uhr Ende Samstag, 20.09.2025, 12.00 Uhr
Ort	Naturpark Ötztal, Hotel Geierwallihof, 6458 Vent, Rofenstr. 4,
Kosten	Kursgebühr: 220,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung HP 90 € / Tag / Person im DZ
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

18. - 21. September 2025

## Wanderexerzitionen in den Bergen „Ganz da sein, dem Schöpfer ganz nah“

Von einem festen Stützpunkt aus aufbrechen, unterwegs sein in der verzaubernden Welt des Chiemgau ... im auf- und ab... mit immer wieder wechselnden Eindrücken und Perspektiven zu sich und zu Gott finden.

Elemente sind:

- + gemeinsames Morgenlob / Meditation
- + biblische und spirituelle Impulse
- + Gehen im Schweigen
- + persönliches Gesprächsangebot

Voraussetzung: Gesundheit und Wanderschuhe/-kleidung witterungsentsprechend

Vorgespräch erforderlich

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Beginn Donnerstag, 18.09.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 21.09.2025, 13.00 Uhr
Ort	Haus St. Vinzenz, Abt-Johannes-Höck-Str. 8, 83334 Inzell
Kosten	keine Kursgebühr; Unterkunft / Verpflegung: 120,- €
Anmeldung	bis 08. September 2025 bei sr.katharina@barmherzige.net

21. - 25. September 2025

### Tour M23: Bergexerzitionen im Mangfall-Gebirge „Da wohnt ein Sehnen tief in uns ...“

Über abwechslungsreiche Naturpfade, vorbei an Bächen und sonnigen Almen bis hinauf auf die Voralpengipfel mit herrlichen Ausblicken. Da kann uns die Bergwelt zum Spiegel der Seele werden. Das Glück, das uns verheißen ist, will uns (ahnungsweise) erfahrbar werden.

Elemente:

- + Gemeinsamer Morgenbeginn
- + spirituelle Impulse
- + Gehen überwiegend im Schweigen
- + gemeinsamer Tagesabschluss.

Schwierigkeitsgrad: Leicht bis mittelschwer, 4-6 Gehst., max. 900 Hm im Aufstieg. Voraussetzungen:

Stabile Kondition, Bereitschaft zum Schweigen, Offenheit für den persönlichen und für den Gruppen-Prozess.

Leitung	Martin Froeb Iris Bratz
Zeit	Beginn Sonntag, 21.09.2025, 11.00 Uhr Ende Donnerstag, 25.09.2025, 15.00 Uhr
Ort	Treffpunkt: Spitzingalm am Spitzingsee
Kosten	Kursgebühr: 220,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

22. - 26. September 2025

### Tour M24: Bergexerzitionen mit fester Unterkunft auf der Lindauer Hütte Unterwegssein – Suchen – Ankommen

Themen, die im Unterwegssein und in der Abgeschlossenheit der Bergwelt aufbrechen und Raum finden können. Zeiten des Schweigens, Körperübungen, geistliche Impulse, die Möglichkeit für Einzelgespräche.

Die Lindauer Hütte liegt am Ende des Gauertals inmitten der Kulisse des Rätikon auf 1.744m. Sie dient als Stützpunkt für die Tagestouren. Trittsicherheit (in den Gipfelbereichen) und gute Kondition sind erforderlich. Tägliche Gehzeit ca. 5 - 8 Std. bei einer täglichen max. Anstiegsleistung von ca. 1.100 Hm.

Schwierigkeit: mittelschwer, stellenweise versicherte Steige.

Max. 12 Teilnehmer/innen

Leitung	Diakon Christian Spahn Markus Becker
Zeit	Beginn Montag, 22.09.2025, 12.00 Uhr Ende Freitag, 26.09.2025, 15.00 Uhr
Ort	Lindauer Hütte im Montafon, A-6774 Tschagguns-Latschau
Kosten	Kursgebühr: 220,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung
Anmeldung	bis 31.07.2025 bei erwachsenenbildung@eomuc.de

8. Oktober 2025

Hoffnungsträgerin  
Hl. Birgitta von Schweden  
**Wanderung für Frauen:** Meditationsweg  
vom Petersberg nach Altomünster

Nach einem stärkenden Morgenimpuls in der Basilika am Petersberg wandern wir auf dem 11 Kilometer langen Meditationsweg "InSichGehen" nach Altomünster (reine Gehzeit ca. 3 Std.).

Als weitgereiste Pilgerin, Mutter, Witwe und Patronin Europas ist Birgitta von Schweden bis heute Hoffnungsträgerin sowie zeitloses Vorbild.

In der ehemaligen Klosterkirche erfahren wir bei einer Führung Interessantes über die Begründerin des Birgittenordens und halten zum Abschluss Andacht. Anschließend besteht die Möglichkeit, im Gasthaus einzukehren. Individuelle Rückfahrt nach Erdweg/München.

Leitung	Katharina Balle-Dörr Inge Reschauer
Zeit	Mittwoch, 08.10.2025 Beginn 09.15 Uhr Ende 17.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr 20,- €, Einkehr auf eigene Rechnung
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

11. - 19. Oktober 2025

Auf den Spuren des Hl. Ignatius von Loyola  
**Meditative Wanderreise**  
von Bilbao nach Barcelona

Von seinem Geburtsort Loyola aus machen wir uns auf den Weg, den Heiligen Ignatius und seine Spiritualität kennen zu lernen. Wir tauchen ein in die verschiedenen Stationen seiner Lebensgeschichte und lassen uns auf dieser Reise inspirieren durch alte Kulturorte, die abwechslungsreiche Natur und die Gemeinschaft in der Gruppe.

Weitere Elemente: Spirituelle Impulse, der Heilige Berg Montserrat, Gottesdienst in der Sagrada Familia, meditative Wanderungen mit Impulsen, Zeiten zum Schweigen und die Gelegenheit zu persönlichen Gesprächen. Reiseveranstalter Bayerisches Pilgerbüro gGmbH in Zusammenarbeit mit der Abteilung Spiritualität, Bereich Pilgern der Erzdiözese München und Freising.

Leitung	Susanne Schwarzenböck Dr. Frank Beyersdörfer
Zeit	Beginn Samstag, 11.10.2025, 08.00 Uhr Ende Sonntag, 19.10.2025, 18.00 Uhr
Ort	Bilbao, Spanien
Kosten & Anmeldung	siehe <a href="http://www.pilgerreisen.de">www.pilgerreisen.de</a>

12. - 17. Oktober 2025

## Tour M25: Wanderexerziten in der Sächsischen Schweiz mit fester Unterkunft „...was fängt mich auf“

Ziel ist, den Alltag hinter sich zu lassen, sich ganz im Hier und Jetzt neu zu spüren und sich zu fragen: Was fängt mich auf? Was gibt mir Kraft? Was trägt mich? Was lässt mich dankbar sein? Unser Weg: Wanderungen in der wildromantischen Natur des Elbsandsteingebirges.

Wesentliche Elemente sind:

- + Stille- und Körperübungen
- + geistliche Impulse
- + Gesang
- + Austausch in der Gruppe.

Schwierigkeitsgrad: mittelschwer, Gehzeit bis zu 6 Stunden täglich, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit auf teils schmalen Pfaden und Stiegen erforderlich.

Leitung	Angelika Pieper-Brühl Thomas Goltsche
Zeit	Beginn Sonntag, 12.10.2025, 18.00 Uhr Ende Freitag, 17.10.2025, 14.00 Uhr
Ort	Parkhotel Margaretenhof, Pfaffendorfer Str. 89, 01824 Kurort Gohrisch
Kosten	Kursgebühr: 264,- €, ohne An- und Abreise, Übernachtung / Verpflegung HP 99,30 € / Tag / Person
Anmeldung	erwachsenenbildung@eomuc.de

19. - 23. November 2025

## Stille Vorbereitung auf den Advent – Kurs 1 Meditative Wanderungen und Qigong in Meran

In die Stille der bunten und herbstlichen Natur tauchen wir bei unseren Wanderungen auf den Waalwegen um Meran ein. Im Gehen lassen wir unsere Gedanken zur Ruhe kommen. Bei den Qigongübungen achten wir auf uns und unsere eigenen Bedürfnisse. Die überwiegend eben verlaufenden Wanderungen (8-12km) sind bei normaler Kondition gut zu bewältigen (max.100 hm).

An- und Abreise bitte privat organisieren.

Die Kosten für Übernachtung und Frühstück (ca. 70 € p.P/T.) trägt jede/r selbst vor Ort.

Max. 9 Teilnehmer/innen

Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Mittwoch, 19.11.2025, 14.00 Uhr Ende Sonntag, 23.11.2025, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen, Schönblickstr. 6, 39012 Meran, Italien
Kosten	Kurgebühr: 190,- € inkl. etwaiger USt.
Anmeldung	bis 04. November 2025 bei schwarzenboeck.s@web.de

24. - 28. November 2025

## Stille Vorbereitung auf den Advent – Kurs 2 Meditative Wanderungen und Qigong in Meran

In die Stille der bunten und herbstlichen Natur tauchen wir bei unseren Wanderungen auf den Waalwegen um Meran ein. Im Gehen lassen wir unsere Gedanken zur Ruhe kommen. Bei den Qigongübungen achten wir auf uns und unsere eigenen Bedürfnisse. Die überwiegend eben verlaufenden Wanderungen (8-12km) sind bei normaler Kondition gut zu bewältigen (max.100 hm).

An- und Abreise bitte privat organisieren.

Die Kosten für Übernachtung und Frühstück (ca. 70 € p.P/T.) trägt jede/r selbst vor Ort.

Max. 9 Teilnehmer/innen

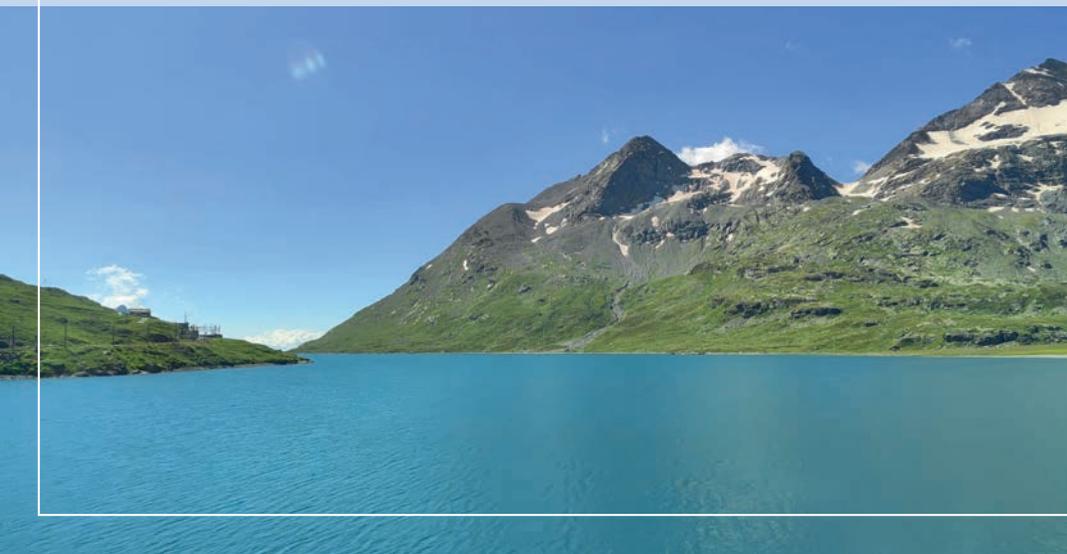
Leitung	Susanne Schwarzenböck
Zeit	Beginn Montag, 24.11.2025, 14.00 Uhr Ende Freitag, 28.11.2025, 12.00 Uhr
Ort	Gästehaus der Salvatorianerinnen Schönblickstr. 6, 39012 Meran, Italien
Kosten	Kurgebühr: 190,- € inkl. etwaiger USt.
Anmeldung	bis 04. November 2025 bei schwarzenboeck.s@web.de



## Unser Programm: Online!

**Unser aktuelles Programm mit der Kursübersicht und der Möglichkeit, sich direkt anzumelden finden Sie auf**

[www.spiritualitaet-leben.de](http://www.spiritualitaet-leben.de)



## Bildungswerke 2025

**Katholisches Kreisbildungswerk Bad Tölz/Wolfratshausen e.V.**

**Telefon** 08041 6090  
**Internet** [www.kbw-toelz.de](http://www.kbw-toelz.de)

**Dachauer Forum**

**Telefon** 08131 996880  
**Internet** [www.dachauer-forum.de](http://www.dachauer-forum.de)

**Katholisches Bildungswerk Berchtesgadener Land e.V**

**Telefon** 08651 996490  
**Internet** [www.bildungswerk-bgl.de](http://www.bildungswerk-bgl.de)

**Katholisches Kreisbildungswerk Ebersberg e.V.**

**Telefon** 08092 850790  
**Internet** [www.kbw-ebersberg.de](http://www.kbw-ebersberg.de)

**Katholisches Bildungswerk im Landkreis Erding e.V.**

**Telefon** 08122 1606  
**Internet** [www.kbw-erding.de](http://www.kbw-erding.de)

**Katholisches Kreisbildungswerk Freising e.V.**

**Telefon** 08161 4893-20  
**Internet** [www.kbw-freising.de](http://www.kbw-freising.de)

**Brucker Forum e.V.**

**Telefon** 08141 44994  
**Internet** [www.brucker-forum.de](http://www.brucker-forum.de)

**Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.**

**Telefon** 08821 58501  
**Internet** [www.kreisbildungswerk-gap.de](http://www.kreisbildungswerk-gap.de)

**Christliches Bildungswerk Landshut**

**Telefon** 0871 92317-0  
**Internet** [www.cbw-landshut.de](http://www.cbw-landshut.de)

**Katholisches Kreisbildungswerk im Landkreis Miesbach e.V. (KBW)**

**Telefon** 08025 99 29-0  
**Internet** [www.kbw-miesbach.de](http://www.kbw-miesbach.de)

**Katholisches Kreisbildungswerk Mühldorf am Inn e.V.**

**Telefon** 08631 37670  
**Internet** [www.kreisbildungswerk-mdf.de](http://www.kreisbildungswerk-mdf.de)

**Münchner Bildungswerk**

**Telefon** 089 545805-0  
**Internet** [www.muenchner-bildungswerk.de](http://www.muenchner-bildungswerk.de)

**Bildungswerk Rosenheim e.V.**

**Telefon** 08031 214218  
**Internet** [www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de)

**Katholisches Kreisbildungswerk Traunstein e.V.**

**Telefon** 0861 69495  
**Internet** [www.kbw-traunstein.de](http://www.kbw-traunstein.de)

## Ökologische Spiritualität

Menschen, die neue Tiefe in ihrer Spiritualität und Gottesbeziehung suchen, formulieren, wie berührend und heilsam sie die Natur erleben. Sie nehmen sich Zeit zum Innehalten, ohne von Termindruck oder Erwartungsdruck abgelenkt zu werden. In den Schweigeexerzitien, bei Kontemplationstagen, beim Pilgern, bei Oasentagen oder in den Bergen wird die Natur wie ein Kraftort, der innere Ruhe und Aufatmen schenkt, erfahren. „Da komme ich endlich wieder zu mir selbst, Gedanken ordnen sich, und ich spüre wieder Lebendigkeit.“

Die Natur ist eine Lehrmeisterin für Keimen, Wachsen und Reifen. Die Evangelien berichten, dass Jesus in der Einsamkeit und Ruhe der Natur gebetet hat, um sich dann mit neuer Kraft den Menschen zuwenden zu können. Wer zur Ruhe kommt, wird empfindsamer, betender, nachdenklicher.

Gabriela Grunden

**„Mit zunehmender Erkenntnis  
werden die Tiere den Menschen  
immer näher sein.  
Wenn sie dann wieder so nahe sind  
wie in den ältesten Mythen,  
wird es kaum noch Tiere geben.“**

Elias Canetti



## Das fünfte Evangelium

Die Natur ist wie ein fünftes Evangelium, eine ungeschriebene Botschaft Gottes für uns Menschen. Es erzählt nicht nur von der Schönheit, der Heilkraft und Freude in der Natur, sondern ebenso von ihrer Verwundbarkeit und der menschengemachten Zerstörung. Verbrannte Bäume unter Bombenhagel in der Ukraine. Dürre und Überschwemmungen im Süden Europas. Was haben wir aus Gottes guter Schöpfung gemacht?

Wer nachdenkt, wird an den Wunden der Erde nicht achtlos vorbeigehen. Pflanzen, Tiere und Bäume verlieren ihren Lebensraum und nach und nach auch der Mensch. Wer hört, wird auch die Schreie und Schmerzen der geschundenen Tiere in den Produktionsbetrieben, auf Transportwegen und in den Schlachthäusern im Ohr haben.

Was werden wir unseren Enkeln hinterlassen? Wir müssen und können jetzt etwas tun, damit gesunde Böden, Wiesen und Wälder erhalten bleiben und Tiere artgerecht behandelt werden. Auch das ist eine Botschaft der Natur, unser fünftes Evangelium.

**„Gott ist mein Licht  
und meine Freiheit.“**

PS 27

## Ökologische Umkehr

Wir benötigen eine ökologische Spiritualität, die die Erde mit allen, die auf ihr wohnen, bewahrt, hütet, pflegt, schützt. Die Wunden der Natur sind nur durch ökologische Umkehr zu heilen. Es geht um eine persönliche Umkehr im Lebensstil, Produkteinkauf etc., auch um eine gemeinschaftliche Umkehr. „Die christliche Spiritualität ermutigt zu einem prophetischen und kontemplativen Lebensstil, der fähig ist, sich zutiefst zu freuen, ohne auf Konsum versessen zu sein...“

Die ständige Anhäufung von Möglichkeiten zum Konsum lenkt das Herz ab und verhindert, jedes Ding und jeden Moment zu würdigen.“ (Papst Franziskus, *Laudato si*, 222).

Wir sind von Gott nicht zum Herrschen berufen, sondern zum Hüten, Bewahren und Schützen. Was das Schicksal der Menschen und das Schicksal der Tiere angeht: Ein und dasselbe Schicksal steht ihnen bevor. Der Tod von diesen gleicht dem Tod von jenen. Sie haben denselben Atem. Nehmen wir Noah aus der biblischen Erzählung zum Vorbild. Noah ist hebräisch und seine Wortwurzel hat mit „sich niederlassen/ruhen, auch trösten“ zu tun. Noah weiß, dass er nicht die ganze Welt retten kann, aber einen wichtigen Teil davon. Nach der großen Flut schließt Gott einen Bund mit den Menschen und mit den Tieren. Alle Lebewesen, Menschen und Tiere werden gesegnet. Der Bund gilt. Und bleibt. Aus dieser Geschichte Gottes mit Noah werden die sieben Gebote, die als Weltethos für alle Menschen gelten, abgeleitet: Mord, Diebstahl, Tierquälerei, Unzucht, Götzendienst und Gotteslästerung sind verboten, die Wahrung des Rechtsprinzips und einer geordneten Gerichtsbarkeit ist gefordert. Das durch den Bund gegebene Menschenrecht wird durch die allgemeine Menschenpflicht ergänzt. Allen ist diese Einsicht gegeben, alle sind Schwestern und Brüder und alle Tiere Mitgeschöpfe.

*Gabriela Grunden*

10. - 12. Januar 2025

## Aus der Stille Kraft schöpfen Tage der Stille

In Kooperation mit ephata

Elemente des Wochenendes sind:

- + Übungen zur Körperwahrnehmung
- + geistliche Impulse
- + Zeit zum Spazierengehen und zur Wahrnehmung der Natur
- + Möglichkeit zum Einzelgespräch als Begleitung des persönlichen Weges.

Leitung	Dorothea Schroth
Zeit	Beginn Freitag, 10.01.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 12.01.2025, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 240,- € inkl. etwaiger USt.
Anmeldung	<a href="mailto:exerzitien@schloss-fuerstenried.de">exerzitien@schloss-fuerstenried.de</a>

23. Januar 2025

## Autogenes Training für Männer Ganz einfach in die Tiefenentspannung und innere Ruhe - Ein Schnuppertag

Bist Du gestresst? Zuviel Grübeleien oder innere Unruhe?  
Die Konzentration ist nicht mehr das, was sie einmal war?  
Vielleicht auch chronische Schmerzen oder Verspannungen?

Wir entdecken das Autogene Training und spüren die wohl-  
tuende Wirkung dieser Entspannungstechnik. Wir erfahren,  
wie wir durch gezielte Übungen zu mehr innerer Ruhe und  
Ausgeglichenheit gelangen können.

Leitung	Jörg Maier
Zeit	Donnerstag, 23.01.2025 Beginn 10.00 Uhr, Ende 16.00 Uhr
Ort	Haus der Familie, Machtlfinger Str. 5, München
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	<a href="http://www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-4-seelsorge-und-kirchliches-leben/cont/83101">www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-4-seelsorge-und-kirchliches-leben/cont/83101</a>

31. Januar - 2. Februar 2025

## Meditation zum Jahresbeginn

„Wer Ruhe findet in sich selbst,  
findet Ruhe an allen Orten“

Die jahrhundertealte Erfahrung der Wüstenväter hat sich in der ältesten Form christlicher Meditation verdichtet – dem Herzensgebet.

An diesem Wochenende in St. Ottilien wollen wir im Rhythmus der Mönche leben und das Schweigen und Loslassen üben.

Dazu verhelfen uns Körperübungen und das stille Sitzen, wie es auch im Zen geübt wird, sowie ausgesuchte Texte der Heiligen Schrift. Mit dabei: Zwei Stunden Bewegung oder Sport und die Möglichkeit zur Teilnahme am Stundengebet der Mönche.

Leitung	Prof. Dr. Martin Rötting
Zeit	Beginn Freitag, 31.01.2025, 15.00 Uhr Ende Sonntag, 02.02.2025, 13.30 Uhr
Ort	Erzabtei St. Ottilien (Nähe Ammersee)
Kosten	Kursgebühr 60,- €, 196,- € für zwei Übernachtungen mit Vollpension, separat im Haus zu bezahlen
Anmeldung	<a href="http://www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-4-seelsorge-und-kirchliches-leben/cont/83101">www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-4-seelsorge-und-kirchliches-leben/cont/83101</a>

15. Februar 2025

## Tag der Hochzeitsjubilare

„Dank und Segen  
für den gemeinsamen Weg“

Tag für Tag, Jahr für Jahr – das ist Aufgabe und Herausforderung, aber auch Geschenk: Die Vergangenheit in den Blick nehmen – für die Zukunft hoffen - für alles Gott danken und um seinen Segen bitten.

Abschluss mit Gottesdienst, Lichtfeier und einem festlichen Candlelight-Dinner

Zelebrant: Prälat Hans Lindenberger

Leitung	Conny Schmalzl-Saumweber
Zeit	Samstag, 15.02.2025 Beginn 14.00 Uhr, Ende 21.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	30,- € pro Person für das Candlelight-Dinner
Anmeldung	<a href="http://www.erzbistum-muenchen.de/paartage">www.erzbistum-muenchen.de/paartage</a>

8. März 2025

## Oasentag

Bewusster leben in vorösterlicher Zeit –  
Dem Heilsgeschehen näher kommen

Zur Ruhe kommen, meinem Leben nachspüren und  
auftanken für den Alltag.

Anhand biblischer Texte, Impulsen die unseren Blick weiten,  
mit uns selbst und Gott in Berührung bringen.

Gemeinsam Singen, meditieren, über den Glauben  
austauschen.

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Samstag, 08.03.2025, Beginn 09.30 Uhr, Ende 16.00 Uhr
Ort	Haus Mechthild, Augsburgerstr. 3a, 80337 München
Kosten	Kostenfrei, kleine Spende für das Mittagessen erwünscht
Anmeldung	bis 28. Februar 2025 bei sr.katharina@barmherzige.net

10. - 16. März 2025

## Fasten – eine Atempause für Leib und Seele Geistliche Heilfastenwoche

Fasten ist schon seit Beginn aller Religiosität geschätzt,  
um Leib, Seele und Geist zu reinigen und sich für neue  
Erfahrungen zu öffnen. Wir führen das Buchinger-Fasten  
durch, das sich auf Tee, Obst- und Gemüsesäfte beschränkt.  
Orientierung am neuen Fastenbegleiter der KLB Bayern.  
"Hinter'm Horizont" den Blick zu weiten, nach der Hoffnung zu  
suchen, die leben lässt, und dem Geheimnis Raum zu geben,  
was dahinter liegt.

Zeiten der Ruhe und für freie Gestaltung, Begegnung, Tanz,  
Kreativität, Geselligkeit. Ein Tag der Stille und gemeinsame  
Gottesdienste unterstützen den Fastenprozess.

Leitung	Regina Schaich Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Montag, 10.03.2025, 16.30 Uhr Ende Sonntag, 16.03.2025, 13.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 275,- €, Übernachtung/Verpflegung: 353,50 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

14. - 16. März 2025

## Qigong im Frühling

Öffne dein Herz und weite die Brust –  
18 Harmonische Bewegungen

Der Frühling, gilt auch in unserer westlichen Tradition als die Zeit, in der es um Erneuerung und Wachstum, neu belebte Kreativität und wieder erwachendes Körpergefühl geht.

Durch Körperübungen aus dem Qigong und kontemplativen Meditationseinheiten, sowie eingestreute Märchen, wollen wir dem nachspüren und Impulse für den Alltag erhalten.

Bei geeignetem Wetter üben wir in der Natur. Ausreichend Pausen zur eigenen Gestaltung. Keine Vorkenntnisse notwendig

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 14.03.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 16.03.2025, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen, Kloster Armstorf, Dorfener Straße 12, 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kurgebühr: 69,- € inkl. etwaiger USt.
Anmeldung	exerzitien@eomuc.com

14. - 23. März 2025

Spirituelle Spurensuche mit dem Hl. Joseph  
**Offene Kirche**  
tägl. 9 bis 19.00 Uhr

Eintreten – dem Heiligen begegnen – Eigenem nachspüren

Im Mittelpunkt steht der 14-teilige Bilderzyklus des Malers Franz X. Braunmiller in St. Joseph zum Leben des Pfarrpatrons. Kurzweilige Texte, ein prägnantes Wort und ein konkretes Objekt zum Bild ebnet einen (neuen) Zugang. Beherzt und mutig im Glauben zeigt sich der sonst so schweigsame Heilige, gibt Inspiration und Zuspruch ohne Worte. Die Begegnung mit dem Heiligen berührt und lädt (Sinn-)Suchende zur persönlichen Reflexion ein.

Infos zu Begleitveranstaltungen:

[www.st-joseph-muenchen.de/spirituelle-spurensuche/](http://www.st-joseph-muenchen.de/spirituelle-spurensuche/)

Leitung	Judit Knött
Zeit	Beginn Freitag, 14.03.2025, 09.00 Uhr Ende Sonntag, 23.03.2025, 19.00 Uhr
Ort	Pfarrkirche St. Joseph, Josephsplatz 1, 80798 München
Kontakt	bei Fragen JKnoett@ebmuc.de
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	keine Anmeldung erforderlich

15. März 2025

## Herzensruhe Auszeit für Mütter in der Rushhour des Lebens

Für (junge) Mütter, die:

- + sich nach einer Auszeit im Alltag sehnen.
- + mal Pause haben wollen, von all der Verantwortung, die das Mutter sein mit sich bringt.
- + ein paar Momente Herzensruhe finden wollen.
- + ihrer Spiritualität nachspüren wollen.

Der Tag soll ein geschützter Raum für Mütter sein, mit all ihren Sorgen und Freuden, bei dem es mal ganz um sie selbst geht. Programm offen gestaltet, z.B. angeleitete Meditation, Healing Songs, Kreativer Ausdruck, Austausch.

3-mal jährlich an einem Sa oder So (Februar, Juni, November)  
Terminliche Änderungen unter [auszeittag@posteo.de](mailto:auszeittag@posteo.de) erfragen.

Leitung	Katharina Gregull Vanessa Elsasser
Zeit	Samstag, 15.03.2025, Beginn 10.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Communität IHS am Starnberger See, Seeuferstraße 35, 82541 Münsing-Ambach
Kosten	Kurskosten: 10,- €
Anmeldung	<a href="mailto:auszeittag@posteo.de">auszeittag@posteo.de</a>

16. März 2025

## Paartag „Bergauf und bergab in der Beziehung „Höhen und Tiefen machen uns stark!“

Dieser Tag für Paare soll uns stärken und motivieren für herausfordernde Wege in unserer Beziehung. Wir nehmen uns füreinander Zeit, um mit neuer Energie gemeinsam weiterzugehen.

Mittagessen in der Klostergaststätte

Am Ende des Tages feiern wir gemeinsam eine Segensandacht.

In Kooperation mit den Franziskaner Minoriten.  
Eine Veranstaltung der Ehe- und Familienpastoral:  
[www.erzbistum-muenchen.de/eheundfamilie](http://www.erzbistum-muenchen.de/eheundfamilie)

Leitung	Ulrich Englmaier Sylvia Englmaier
Zeit	Sonntag, 16.03.2025 Beginn 10.00 Uhr Ende 17.00 Uhr
Ort	Wallfahrtsort Kloster Maria Eck Maria-Eck-Str. 2, 83313 Siegsdorf
Kosten	Kosten entstehen nur für das Mittagessen in der Klostergaststätte
Anmeldung	<a href="http://www.erzbistum-muenchen.de/paartage">www.erzbistum-muenchen.de/paartage</a>

21. - 23. März 2025

„Zeit für mich und meine Seele“  
**Besinnungswochenende**  
 "SEIN Weg...Mein Weg"

In der schönen Alpenlandschaft zur Ruhe kommen... meinem Leben nachspüren und auftanken für den Alltag.

Anhand biblischer Texte, Impulse, die unseren Blick weiten, mit uns selbst und Gott in Berührung bringen.

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Beginn Freitag, 21.03.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 23.03.2025, 13.00 Uhr
Ort	Haus St. Vinzenz, Abt-Johannes-Höck-Str. 8, 83334 Inzell
Kosten	keine Kursgebühr, Unterkunft / Verpflegung: 80,- €
Anmeldung	bis 12. März 2025 bei sr.katharina@barmherzige.net

28. - 30. März 2025

Zur Quelle gehen  
**Taizé Wochenende auf der Fraueninsel**

Die Fastenzeit nutzen, um anzuhalten, zur Ruhe zu kommen, dem Geist Raum zu geben durch Gebet, Gesänge, Impulse aus der Bibel, Meditation & Stille. Eine Zeit, um der eigenen Sehnsucht im Herzen nachzuspüren und kraftvoll in den Frühling zu starten.

Körperübungen aus dem Yoga & meditative Tänze werden uns dabei begleiten. Wir werden natürlich auch die Insel als Kraftquelle nutzen und die Frühlingsboten auf der Insel für uns entdecken.

Ayurvedisches Essen

Leitung	Andrea Uhl
Zeit	Beginn Freitag, 28.03.2025, 17.00 Uhr Ende Sonntag, 30.03.2025, 15.00 UhrU
Ort	Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth, 83256 Frauenchiemsee
Kosten	Kursgebühr: 75,- € inkl. etwaiger USt.
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

4. - 6. April 2025

Wer war Paulus?  
Der zweite Gründer des Christentums?  
Endlich mal Paulus verstehen –  
**Bibel-Wochenende in Burghausen**

Paulus war die dominierende Gestalt des frühen Christentums. War er der zweite Gründer des Christentums? Welchen Einfluss hat er auf das Christentum bis heute? Wer war Paulus? Was waren seine Ziele und Ideen? War er frauenfeindlich, wie oft behauptet wurde? Ist Paulus heute überhaupt noch aktuell? Und, wer versteht schon die Paulusbriefe? Sind diese Briefe auch wirklich von Paulus?

Ein Bibelwochenende mit vielen spannenden und besinnlichen Infos im schönen Burghausen.

Leitung	Bernhard Zottmann
Zeit	Beginn Freitag, 04.04.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 06.04.2025, 13.00 Uhr
Ort	Haus der Begegnung Heilig Geist, Burghausen
Kosten	keine Kursgebühr, 250,- € für zwei Übernachtungen mit Vollpension, separat im Haus zu bezahlen
Anmeldung	<a href="http://www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-4-seelsorge-und-kirchliches-leben/cont/83101">www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-4-seelsorge-und-kirchliches-leben/cont/83101</a>

6. April 2025

„Quellen finden in Wüstentagen“  
**Ein Tag für Paare – mit Kinderbetreuung**

Manchmal fühlt sich der Alltag wüst und leer an. An diesem Tag machen wir uns auf die Suche nach unseren „Quellen“.

Kinder ab dem Kindergartenalter werden betreut, die Eltern haben Zeit für sich als Paar.

Leitung	Martin Kienast Susanne Kienast
Zeit	Sonntag, 06.04.2025 Beginn 10.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Hauptstr. 3, 83339 Chieming
Kosten	Kosten entstehen nur für das Mittagessen
Anmeldung	<a href="http://www.erzbistum-muenchen.de/paartage">www.erzbistum-muenchen.de/paartage</a>

17. - 20. April 2025

## Maria, die Mutter Jesu – nur Randfigur? Kar- und Ostertage 2025

Diese Tage dienen der Begegnung und dem Austausch über persönliche Kar- und Ostererfahrungen, aber auch der Entdeckung neuer Zugänge zur wichtigsten Festzeit im christlichen Glauben.

Dieses Jahr richten wir unseren Blick auf Maria, die Mutter Jesu, die in der Passionsgeschichte eher eine Nebenrolle zu spielen scheint. Neben der Feier der Liturgien gibt es Zeiten für Stille sowie die Möglichkeit zu Einzelgesprächen und zum Gestalten von Osterkerzen.

Zum Seminar gehört auch ein Konzert in der Basilika zum Thema.

Leitung	Irmgard Haas Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Donnerstag, 17.04.2025, 17.00 Uhr Ende Sonntag, 20.04.2025, 10.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 150,- € Frühbucherpreis bis 17.02.2025: 125,- € Unterkunft/Verpflegung: 168,40 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

18. Mai 2025

## „Ja MAI - san mia guad! – Lassen wir uns vom Frühling inspirieren“ Paartag

Ein Tag für Paare:

- + Im Jugendhaus Josefstal in Neuhaus am Schliersee beginnen wir mit Impulsen für ein blühendes Leben zu zweit.
- + In der Gnadenkapelle von Birkenstein beschließen wir den Tag mit einer Eucharistiefeier mit Kurat Hans Schweiger und – wer mag – mit Einzelpaar-Segnung.

Eine Veranstaltung der Ehe- und Familienpastoral

Leitung	Conny Schmalzl-Saumweber Ulrich Englmaier
Zeit	Sonntag, 18.05.2025 Beginn 10.00 Uhr Ende 17.00 Uhr
Ort	Josefstal, Grünseestraße 1, 83727 Schliersee-Neuhaus und Wallfahrtsort Birkenstein, Kapellenweg 11, 83730 Fischbachau
Kosten	Kosten entstehen nur für das Mittagessen
Anmeldung	<a href="http://www.erzbistum-muenchen.de/paartage">www.erzbistum-muenchen.de/paartage</a>

28. Mai - 1. Juni 2025

Zeit haben, zur Mitte finden,  
Verbundenheit erfahren  
**Kurz-Sabbatical**

Mit Hilfe verschiedener Übungen zur Achtsamkeit und Wahrnehmung, Meditation im Sitzen, aber auch in Bewegung kommen wir wieder mehr in Kontakt mit uns selbst.

Wir üben einen wertfreien, dafür aufmerksamen und liebevollen Blick auf uns selbst, das Gegenüber, die Welt um uns herum ein.

In Zeiten der Stille, aber auch im wohlwollenden Austausch innerhalb der Gruppe finden wir wieder mehr zur eigenen Mitte und können so auch eine verstärkte Verbundenheit nach außen erfahren.

Leitung	Steffi Langel Jonas Weinzierl
Zeit	Beginn Mittwoch, 28.05.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 01.06.2025, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 440,- € inkl. etwaiger USt.
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

16. - 18. Juni 2025

**Oasentage**  
mit Prälat Neuhauser und Prälat Piendl  
„Blick in die Scheune  
des schon gelebten Lebens“

In diesen Tagen betrachten wir mit Blick auf das schon gelebte Leben biblische Geschichten, die uns Hoffnung machen. Dabei begleiten uns in diesem Jahr zwei ehemalige Caritasgrößen, Prälat Peter Neuhauser und Prälat Bernhard Piendl, die beide schon auf einen reichen Lebensschatz zurückschauen können.

Es gibt Zeiten des Gebets sowie gemeinsame Eucharistiefeyern, aber auch gemütliche Abendrunden.

Es sind natürlich Einzelgespräche möglich.

Leitung	Prälat Peter Neuhauser Prälat Bernhard Piendl Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Montag, 16.06.2025, 10.00 Uhr Ende Mittwoch, 18.06.2025, 14.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 140,- € Frühbuchepreis bis 16.03.2025: 110,- € Unterkunft/Verpflegung: 148,60 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

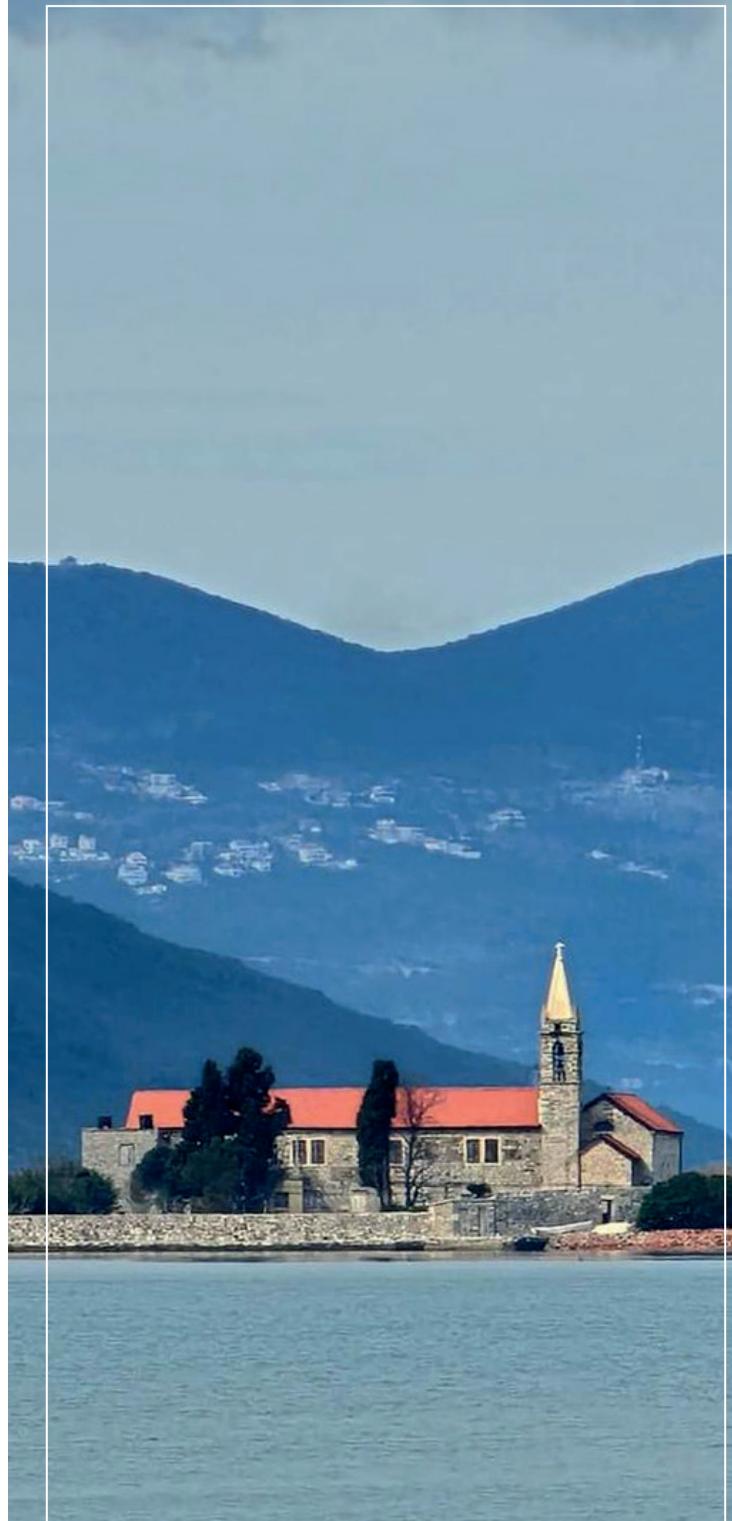
4. - 6. Juli 2025

**Tage der Stille**  
„In der Stille  
öffnen wir die Augen unserer Seele.“  
(Franz v Sales)

An diesem Wochenende wollen wir den Lärm des Alltags hinter uns lassen. Der Panoramablick bis zu den Alpen und die Ruhe des Klosters geben uns den Rahmen, um in Stille und Schweigen Kraft zu sammeln.

Das durchgehende Schweigen beginnt mit der ersten Meditation und wird nach dem Mittagessen am Sonntag aufgehoben. Um in der Achtsamkeit und der inneren Ausrichtung zu bleiben, verzichten wir auf alle Ablenkungen durch Zeitung, Lektüre und Handy. Zwischen den Meditationszeiten bleibt Raum für freie Zeit um die herrliche Natur zu erleben und für ein persönliches Begleitgespräch.

Leitung	Renate Frank
Zeit	Beginn Freitag, 04.07.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 06.07.2025, 13.00 Uhr
Ort	Kloster St. Josef, Hofmark 1, 84539 Zangberg
Kosten	Kursgebühr: 50,- € inkl. etwaiger USt., Unterkunft/Verpflegung: ca. 140,- €
Anmeldung	<a href="mailto:info@ephata-online.de">info@ephata-online.de</a>



4. - 6. Juli 2025

## Qigong im Sommer

In einem gesunden Körper  
lebt ein gesunder Geist.

Die christlichen Tradition kennt die Empfehlung „Tue deinem Leib Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen“. Hildegard von Bingen spricht von der Grünkraft der Natur, die wir uns zu Nutze machen sollten.

Qigong geübt in der Natur, hilft Menschen auf einem spirituellen Weg Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Wir kombinieren an diesem Wochenende Qigongübungen, Meditationseinheiten und Textimpulsen.

Bei geeignetem Wetter üben wir in der Natur. Es bleiben ausreichend Pausen zur eigenen Gestaltung. Vorkenntnisse nicht notwendig.

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 04.07.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 06.07.2025, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen, Kloster Armstorf, Dorfener Straße 12, 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kurgebühr: 69,- € inkl. etwaiger USt.
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

25. - 27. Juli 2025

## Qigong im Sommer mit Taiji Stab

Mit Qigong und Stab sich selbst  
und die Natur entdecken

Atmung, Vorstellungskraft und Bewegung sind die drei Säulen des Qigong, durch die Störungen im Energiefluss des Menschen ausgeglichen werden können. Für den, der sich eingehend damit beschäftigt, eröffnet Qigong eine unerschöpfliche Faszination, die den ganzen Lebensweg und die Lebensweise heilsam durchdringen kann.

Wir üben die Form Taiji Stab im Park. Der Tag beginnt und endet mit kontemplativen Meditationseinheiten. Es sind ausreichend Pausen zur eigenen Gestaltung. Stäbe können gestellt werden. Vorkenntnisse von Vorteil.

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 25.07.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 27.07.2025, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen, Kloster Armstorf, Dorfener Straße 12, 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kurgebühr: 75,- € inkl. etwaiger USt.
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

11. - 17. August 2025

## Ikonenschreibkurs Christusikonen

Christus selbst wird unser Thema in diesen Tagen sein. Anhand verschiedener Vorlagen mit unterschiedlichen Thematiken lassen wir uns auf "unser Christusbild" ein.

Die Kursleitung stellt verschiedene Christusdarstellungen als Vorlagen zur Verfügung.

Gebetszeiten, thematische und geistliche Impulse, die Möglichkeit zu begleitenden Einzelgesprächen bereichern das Ikonenschreiben.

Leitung	Rosmarie Kaderli Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Montag, 11.08.2025, 14.00 Uhr Ende Sonntag, 17.08.2025, 13.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 280,- € Frühbucherpreis bis 10.05.2025: 250,- € Unterkunft/Verpflegung: 371,30 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

29. August - 4. September 2025

## Gemeinsam unterwegs Benedikt im Geist des Friedens Ora et labora Tage

Von Benedikt wird gesagt, dass von ihm ein Friede ausging. Dieser Gedanke begleitet uns. Es gibt feste Gebetszeiten und einen spirituellen Impuls pro Tag.

Begonnen wird dieses Mal in Scheyern. Dort verrichten wir Arbeiten auf dem Klostergelände. Es sollte möglich sein, mit Hacke/Rechen umzugehen oder sich an Reinigungsarbeiten zu beteiligen.

Die Beschäftigung auf dem Petersberg ist individuell. Sie können nach Herzenslust lesen, wandern, Ausflüge machen, eine Arbeit mitbringen oder entspannen. Es ist möglich, die Tage nur zur Hälfte und nur an einem Standort mitzuerleben.

Leitung	Claus Stegellner Br. Joachim Zierer OSB P. Wolfgang Hubert OSB Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Freitag, 29.08.2025, 12.00 Uhr Ende Donnerstag, 04.09.2025, 09.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 145,- € Frühbucherpreis bis 31.05.2025: 120,- € Unterkunft/Verpflegung: 378,- €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

26. - 28. September 2025

## Kraft tanken für Leib und Seele Tage der Stille

In Kooperation mit ephata

Die Seele "aufatmen" lassen in gemeinsamen Meditationen und Zeiten im Schweigen.

Den Körper mit neuer Energie füllen durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.

Neue Wege entdecken durch thematische Impulse und Einzelgespräche.

Leitung	Renate Frank
Zeit	Beginn Freitag, 26.09.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 28.09.2025, 13.00 Uhr
Ort	Exerzitienhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Gesamtkosten: 240,- € inkl. etwaiger USt.
Anmeldung	exerzitien@schloss-fuerstenried.de

28. September 2025

## „Emotionscoaching – geht das?“ Mit Gefühlen konstruktiv umgehen Paartag

Ein Tag für Paare zum Thema Emotionscoaching:

Es gibt vielfältigste Gefühle. Manche mögen wir, andere wollen wir am liebsten loswerden. In unserem Miteinander spielen sie eine entscheidende Rolle. Es lohnt sich, das Thema näher anzuschauen.

Impuls-Einheiten, Kloster- und Kirchenführung, Segensgottesdienst und Einzelpaarsegnung mit Msgr. G.R. Konrad Kronast

Eine Veranstaltung der Ehe- und Familienpastoral:  
[www.erzbistum-muenchen.de/eheundfamilie](http://www.erzbistum-muenchen.de/eheundfamilie)

Leitung	Agnes Passauer
Zeit	Sonntag, 28.09.2025 Beginn 10.00 Uhr Ende 17.00 Uhr
Ort	Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth, 83256 Frauenchiemsee
Kosten	entstehen nur für das Mittagessen in der Klostergaststätte
Anmeldung	<a href="http://www.erzbistum-muenchen.de/paartage">www.erzbistum-muenchen.de/paartage</a>

5. - 11. Oktober 2025

## Geistliche Tage auf Baltrum

Besinnungstage auf der kleinsten Nordseeinsel in einer eher touristenarmen und stilleren Jahreszeit mit einem besonderen Herbst Nordsee-Charme. Ruhe und Stille sind auch die wichtigsten Ziele dieser Tage.

Es gibt gemeinsame biblische / spirituelle Impulse, Impulse aus der Exerzitien-Spiritualität.

Kein durchgehendes Schweigen, aber Zeiten des Schweigens und der persönlichen Besinnung, das Angebot von Einzelgesprächen und das gemeinsame Morgen- und Abendlob. Dazu viel Zeit für lange Spaziergänge auf der autofreien Insel.

Leitung	Bernhard Zottmann
Zeit	Beginn Sonntag, 05.10.2025, Ende Samstag, 11.10.2025, Die Ankunfts- und Abfahrzeit richtet sich nach der Fähre.
Ort	Gästehaus Sonnenhütte, Baltrum
Kosten	keine Kursgebühr, Kosten für sechs Übernachtungen mit Vollpension, separat im Haus zu bezahlen
Anmeldung	<a href="http://www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-4-seelsorge-und-kirchliches-leben/cont/83101">www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-4-seelsorge-und-kirchliches-leben/cont/83101</a>

10. Oktober 2025

## Einkehrnachmittag 2025 für Ehrenamtliche in der Familienpastoral Manchmal braucht es mitten im Jahr ein Fest der Auferstehung!

Ehrenamtliches Engagement darf heute mal ruhen:

- + einfach mal da sein, ohne selbst etwas zu tun,
- + Zeit für mich – Zeit für Gott,
- + biblische Impulse zum Thema „Familie“
- + und natürlich auch Neues aus der Familienpastoral.

Ein Dank für Ehrenamtliche von der Ehe- und Familienpastoral

Leitung	Conny Schmalzl-Saumweber
Zeit	Freitag, 10.10.2025 Beginn 14.00 Uhr Ende 18.00 Uhr
Ort	St. Gabriel, Braystr. 15, München-Bogenhausen
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	Mobil: 0178 2894686 Büro 089 2137-1244 <a href="mailto:ehundfamilie@eomuc.de">ehundfamilie@eomuc.de</a>

17. - 19. Oktober 2025

## Qigong für eine kraftvolle Herbstzeit (Schweigekurs)

„Stille ist das Licht des Herzens“

Der Herbst ist die Zeit des Elements Metall, des Sammelns und der Reflektion. Es ist eine Zeit, die uns einlädt abzuwägen, was wir weiterhin in unser Leben integrieren und behüten und wessen wir uns lieber entledigen möchten.

Ausgewählte Übungen aus dem Schatz des Qigong und hilfreiche Denkanstöße können uns auf körperlicher und seelischer Ebene unterstützen. Übungen bei geeignetem Wetter in der Natur im durchgängigen Schweigen.

Ergänzung durch: Körpereigenmassagen, kontemplative Meditationseinheiten. Ausreichende Pausen zur eigenen Gestaltung. Vorkenntnisse nicht notwendig.

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 17.10.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 19.10.2025, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen, Kloster Armstorf, Dorfener Straße 12, 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kurgebühr: 75,- € inkl. etwaiger USt.
Anmeldung	exerzitien@eomuc.de

19. Oktober 2025

## Glaube - Hoffnung – Liebe Ein Tag für uns als Paar

Freuen Sie sich auf inspirierende Anregungen für ihre Partnerschaft, bewegende Gespräche und Momente der Besinnung (z.B. in der Basilika am Petersberg).

Lassen wir uns von der Kraft des Glaubens tragen, von der Hoffnung beflügeln und von der Liebe verzaubern.

Mit Kinderbetreuung ab Kindergartenalter

Leitung	Conny Schmalzl-Saumweber Johannes Sporrer
Zeit	Sonntag, 19.10.2025 Beginn 10.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, 85253 Erdweg
Kosten	entstehen nur für das Mittagessen vor Ort
Anmeldung	<a href="http://www.erzbistum-muenchen.de/paartage">www.erzbistum-muenchen.de/paartage</a>

24. - 26. Oktober 2025

„Zeit für mich und meine Seele“  
**Besinnungswochenende**  
 Dem Leben auf der Spur ...  
 „Die Sehnsucht in mir ...“

In der schönen Alpenlandschaft zur Ruhe kommen...meinem Leben nachspüren und auftanken für den Alltag.

Anhand biblischer Texte, Impulse, die unseren Blick weiten, mit uns selbst und Gott in Berührung bringen.

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Beginn Freitag, 24.10.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 26.10.2025, 13.00 Uhr
Ort	Haus St. Vinzenz, Abt-Johannes-Höck-Str. 8, 83334 Inzell
Kosten	keine Kursgebühr, Unterkunft/Verpflegung: 80,- €
Anmeldung	bis 13. Oktober 2025 bei sr.katharina@barmherzige.net

17. - 21. November 2025

**Ikonenschreibkurs**  
 Heilige als Lebensbegleiter

Zwischen Geburt und Sterben gibt es viele Möglichkeiten zu leben. Heilige haben es uns vorgelebt. In großen Taten oder auch, dass sie in schwierigen Momenten zu Gott gehalten haben.

Wie halten wir es in unserem Leben? Habe ich ein geistliches Vorbild? Anhand einer Ikone besteht die Möglichkeit, einer "Heiligen Person" näher zu kommen.

Gebet, Gottesdienste und geistliche Begleitung ergänzen den Prozess des Ikonenschreibens.

Leitung	Rosmarie Kaderli Diakon Josef Jackl
Zeit	Beginn Montag, 17.11.2025, 10.00 Uhr Ende Freitag, 21.11.2025, 14.30 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 300,- € Frühbucherpreis bis 15.08.2025: 270,- € Unterkunft/Verpflegung: 272,60 €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de

21. - 23. November 2025

## Inselstage – Klärungstage 2025

Die einzigartige Lage des Klosters Seeon hilft uns, wieder Abstand zum Alltag zu bekommen und unsere Selbstwahrnehmung zu stärken.

An diesen Tagen ist auch Raum für die eigenen persönlichen Themen. Wir versuchen, unsere Ressourcen und Talente wahrzunehmen, um vielleicht auch dankbar auf das Erreichte zurückzublicken. Zu diesen Tagen gehören ein vertrauensvoller Austausch unter Männern, Impulse aus der christlichen Weisheit, systemische und lösungsorientierte Gesprächsführung, Entspannung und natürlich eine ordentliche Portion Humor...

Leitung	Bernhard Zottmann Wolfgang Tutsch
Zeit	Beginn Freitag, 21.11.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 23.11.2025, 13.00 Uhr
Ort	Kultur und Bildungszentrum Kloster Seeon
Kosten	keine Kursgebühr 418,- € für zwei Übernachtungen mit Vollpension, separat im Haus zu bezahlen
Anmeldung	<a href="http://www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-4-seelsorge-und-kirchliches-leben/cont/83101">www.erzbistum-muenchen.de/ordinariat/ressort-4-seelsorge-und-kirchliches-leben/cont/83101</a>

28. - 30. November 2025

## Qigong und kontemplative Meditation (Schweigekurs)

„Behüte dein Herz mit allem Fleiß,  
denn daraus quillt das Leben“

Die Zeit des Winters steht in der Denkweise des Qigong für Sammlung, Rückzug und Besinnung auf das Wesentliche.

Im Qigong wird auf der Basis von natürlich fließendem Atem und sanften, achtsamen Bewegungen, das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele bewusst gemacht, kultiviert und harmonisiert. Wir kombinieren stilles und bewegtes Qigong mit kontemplativen Meditationseinheiten in durchgängigem Schweigen. Geübt wird die Form des Kranichs.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Leitung	Petra Schwerdtner
Zeit	Beginn Freitag, 28.11.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 30.11.2025, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen, Kloster Armstorf, Dorfener Straße 12, 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kurgebühr: 69,- € inkl. etwaiger USt.
Anmeldung	<a href="mailto:exerzitien@eomuc.de">exerzitien@eomuc.de</a>

5. - 7. Dezember 2025

### Tage der Stille

„Musik ist die Sprache der Engel.“

(Thomas Carlyle)

In dieser vorweihnachtlichen Zeit in Stille und im Schweigen achtsam werden für das, was meine Seele braucht und in Kontakt kommen mit meinem Engel.

5. Dezember 2025

### Der Seele eine Stimme geben

Adventliche Einstimmungen

Zuhören – Nachdenken – Mitsingen

Ein Liedernachmittag

Leitung	Renate Frank
Zeit	Beginn Freitag, 05.12.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 07.12.2025, 13.00 Uhr
Ort	Bildungshaus der Franziskanerinnen, Kloster Armstorf, Dorfener Straße 12, 84427 St. Wolfgang
Kosten	Kursgebühr: 50,- € inkl. etwaiger USt. Unterkunft/Verpflegung: 151,- €
Anmeldung	info@ephata-online.de

Leitung	Johannes Seibold
Zeit	Freitag, 05.12.2025 Beginn 15.00 Uhr, Ende 17.00 Uhr
Ort	Exerzitenhaus Schloß Fürstenried, Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München
Kosten	Kostenfrei
Anmeldung	exerziten@eomuc.de

6. Dezember 2025

## Oasentag

### Bewusster leben im Advent – Dem Heilsgeschehen näher kommen

Zur Ruhe kommen, meinem Leben nachspüren und auftanken für den Alltag.

Anhand biblischer Texte, Impulsen die unseren Blick weiten, mit uns selbst und Gott in Berührung bringen.

Gemeinsam Singen, meditieren, über den Glauben austauschen.

Leitung	Sr. M. Katharina Blümhuber
Zeit	Samstag, 06.12.2025 Beginn 09.30 Uhr Ende 16.00 Uhr
Ort	Haus Mechthild, Augsburgerstr. 3a, 80337 München
Kosten	Kostenfrei, kleine Spende für das Mittagessen erwünscht
Anmeldung	bis 28. November 2025 bei sr.katharina@barmherzige.net

19. - 21. Dezember 2025

## Künder der frohen Botschaft

### Auszeit vor Weihnachten 2025

In dieser für viele stressbeladenen Zeit des Jahres schenken wir Ihnen eine Aus(!)Zeit vom Trubel des Alltags, damit Weihnachten für Sie zu einem echten Fest werden kann.

In diesem Jahr richten wir unser Augenmerk auf den „Künder der frohen Botschaft“, die Skulptur am Weg zum Unteren Haus in Höhe der Eisenbahnbrücke.

Mit ihr stellen wir uns folgende Fragen: Woraus schöpfen wir Hoffnung? Wie kommt (wieder/mehr) Freude in unseren Alltag?

Leitung	Jürgen Bauer Pfr. Josef Mayer
Zeit	Beginn Freitag, 19.12.2025, 18.00 Uhr Ende Sonntag, 21.12.2025, 15.00 Uhr
Ort	Kath. Landvolkshochschule Petersberg, Petersberg 2, 85253 Erdweg
Kosten	Kursgebühr: 130,- € Unterkunft/Verpflegung: 126,- €
Anmeldung	klvhs@der-petersberg.de



FORTBILDUNG  
& QUALIFIZIERUNG

## Verändern Fakten? Was blockiert Veränderung?

„Sich den Tatsachen zu stellen bedeutet nicht, sich ihrer lediglich bewusst zu sein... Wenn Fakten allein uns ins gelobte Land führen könnten – Fakten über Klimawandel, Waffengewalt, Terrorismus, Krieg, Rassismus, wirtschaftliche Ungleichheit –, dann lebten wir ja bereits in einem Paradies der Tatsachen. Das Problem ist nicht, dass wir nicht wissen, was vor sich geht, sondern dass wir es nicht ertragen, uns durch dieses Wissen verändern zu lassen.“

Deborah Nelson, Denken ohne Trost. Arbus, Arendt, Didion, McCarthy, Sontag, Weil Berlin 2022, 27.

**„Ihr werdet nur noch denken,  
was ihr handelnd zu verantworten habt.“**

Dietrich Bonhoeffer



## ANGEBOT

### Besinnungstage

Themenorientierte Tage, z.B. anhand biblischer Themen.  
Sie möchten zur Orientierung aus dem Glauben einladen.

### Kollegiale Beratung

Der Fachbereich Exerzitien bietet für Geistliche Begleiterinnen und Geistliche Begleiter eine Intervisionsgruppe zur kollegialen Beratung an.

Kontakt: Gabriela Grunden  
**exerzitien@eomuc.de**

### Informationen – weitere Angebote

- + Haben Sie Interesse an Geistlicher Begleitung, suchen Sie einen geeigneten Begleiter oder eine geeignete Begleiterin?
- + Möchten Sie sich in diesem Bereich qualifizieren und suchen Ausbildungsangebote?
- + Suchen Sie eine Intervisionsgruppe zur kollegialen Beratung?

Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf:  
**exerzitien@eomuc.de**

15. Februar 2025

Philosophie trifft Spiritualität.  
Fortbildungen zu existenziellen  
Grundfragen des Mensch-Seins  
**Vulnerabilität als Chance?**

Alle Menschen sind verwundbar, aber nicht alle auf dieselbe Weise. Was macht Menschen verletzlich? Und wie können wir mit eigener und fremder Verletzlichkeit gut umgehen?

Der Kurs bietet mit Impulsen und Gesprächen den Rahmen für eine Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen eigener und fremder Verletzlichkeit.

Leitung Dr. Olivia Mitscherlich-Schönherr ist Privatdozentin für Philosophie an der Universität Potsdam und Distinguished Fellow am Max-Weber-Kolleg in Erfurt. An der Schnittstelle von Philosophie und christlicher Spiritualität beschäftigt sie sich mit Grenzfragen des Lebens.

Zeit Samstag, 15.02.2025,  
Beginn 10.00 Uhr, Ende 13.00 Uhr

Ort Onlineveranstaltung

Kosten Kostenfrei

Anmeldung [exerzitionen@eomuc.de](mailto:exerzitionen@eomuc.de)

24. Mai 2025

Philosophie trifft Spiritualität  
Fortbildungen zu existenziellen  
Grundfragen des Mensch-Seins  
**Beim Sterben helfen?**

In vielen westlichen Gesellschaften wird Sterbehilfe aktuell neu geregelt.

Aber was heißt es eigentlich, beim Sterben zu helfen?  
Und wie könnte gute Sterbehilfe aussehen?  
Kann es dabei auch um Suizidbeihilfe gehen?

Der Kurs bietet mit Impulsen und Gesprächen den Rahmen für eine Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen des Sterbens und der Hilfe beim Sterben.

Leitung Dr. Olivia Mitscherlich-Schönherr ist Privatdozentin für Philosophie an der Universität Potsdam und Distinguished Fellow am Max-Weber-Kolleg in Erfurt. An der Schnittstelle von Philosophie und christlicher Spiritualität beschäftigt sie sich mit Grenzfragen des Lebens.

Zeit Samstag, 24.05.2025  
Beginn 10.00 Uhr, Ende 13.00 Uhr

Ort Onlineveranstaltung

Kosten Kostenfrei

Anmeldung [exerzitionen@eomuc.de](mailto:exerzitionen@eomuc.de)

15. November 2025

Philosophie trifft Spiritualität.  
Fortbildungen zu existenziellen  
Grundfragen des Mensch-Seins  
**„Die Würde des Menschen  
ist unantastbar.“** (§1 GG)

In den letzten Jahren wird von unterschiedlichen Seiten infragegestellt, dass Menschen eine besondere und unverlierbare Würde zukommt.

Wer hat Würde: manche Menschen, alle Menschen, Tiere, alles Lebendige, KI? Wie lässt sie sich erfahren? Und welche Anforderungen gehen von ihr aus?

Der Kurs bietet mit Impulsen und Gesprächen den Rahmen für eine Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen von Würde und Respekt.

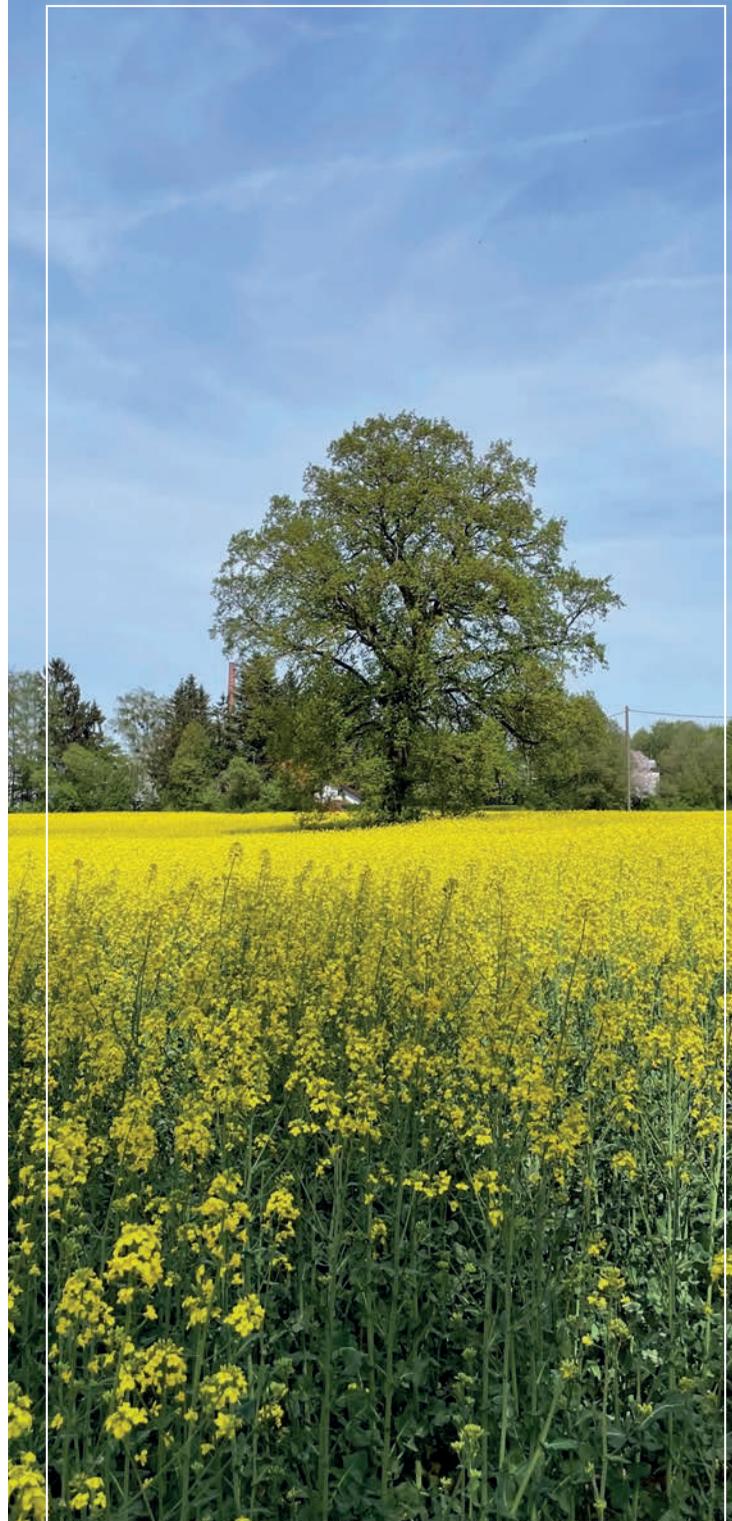
**Leitung** Dr. Olivia Mitscherlich-Schönherr ist Privatdozentin für Philosophie an der Universität Potsdam und Distinguished Fellow am Max-Weber-Kolleg in Erfurt. An der Schnittstelle von Philosophie und christlicher Spiritualität beschäftigt sie sich mit Grenzfragen des Lebens.

**Zeit** Samstag, 15.11.2025  
Beginn 10.00 Uhr, Ende 13.00 Uhr

**Ort** Onlineveranstaltung

**Kosten** Kostenfrei

**Anmeldung** [exerzitionen@eomuc.de](mailto:exerzitionen@eomuc.de)



## GEISTLICHE BEGLEITUNG



### Neu: 2025 - 2026 Ausbildungskurs Geistliche Begleitung.

Infos unter [exerzitien@eomuc.de](mailto:exerzitien@eomuc.de)

**Geistliche Begleitung** ist ein professionelles Angebot von Christ:innen für Christ:innen und für alle, die auf der Suche sind.

In regelmäßigen Gesprächen besteht die Möglichkeit, gemeinsam auf das Leben zu schauen und die spirituellen Ressourcen zu erkunden.

Geistliche Begleitung ist eine Wegbegleitung mit offenem Ohr und weitem Horizont. Sie verhilft dazu, die Frage nach Gott wach zu halten und neugierig zu bleiben auf Gottes Spuren im eigenen Leben und in der Welt.

Geistliche Begleitung ist ein qualifiziertes seelsorgliches Angebot, alles Gesprochene wird vertraulich behandelt. Neugierig? Dann vereinbaren Sie ein erstes Gespräch zum Kennenlernen und zur Klärung.

Informationen & Kontakt:

[www.spiritualitaet-leben.de](http://www.spiritualitaet-leben.de)

> **Geistliche Begeleitung**

7. Februar - 16. November 2025

## Spirituelle Wegbegleitung Basiskurs

Mitgehen, begleiten und achtsam auf Lebenswege schauen, das versteht man unter Spiritueller Wegbegleitung.

- + Der Kurs vermittelt Basiswissen in Gesprächsführung und spirituellen Grundhaltungen sowie Einblicke in Prozesse und Grenzen geistlicher Begleitung.
- + Die Fortbildung bietet zudem Grundkenntnisse für die Begleitung von Gruppen in Verbänden, Pfarrgemeinden und bei Exerzitien im Alltag.
- + Sie richtet sich an Frauen und Männer, die Freude daran haben, auf Grundlage christlicher Spiritualität Menschen oder Gruppen zu begleiten.

### Voraussetzungen:

- + Möglichkeit zur Teilnahme an allen 5 Kurswochenenden
- + Teilnahme an Exerzitien im Alltag und/oder Einzelexerzitien
- + Teilnahme an etwa 5 regionalen Treffen
- + Eigene Geistliche Begleitung im Kursjahr

### Bewerbung:

Anforderung der Bewerbungsunterlagen per Post oder per E-Mail an [jseibold@eomuc.de](mailto:jseibold@eomuc.de).

Die Anzahl der Teilnehmer\*innen ist auf 18 Personen begrenzt. Über die Teilnahme entscheidet die Kursleitung bis Ende 2024.

Wir bitten um Zusendung der schriftlichen Unterlagen bis 8.12.2024 an: KLB Bildungswerk e.V., Petersberg 2a, 85253 Erdweg

## Inhalte & Termine 2025

### Hören – Sehen – Wahrnehmen

Grundhaltungen spiritueller Wegbegleitung  
7. - 9. Februar 2025

### Miteinander reden

Kommunikation und Gesprächsbegleitung  
28. - 30. März 2025

### Da kam Jesus hinzu

Spirituelle Dimension von Wegbegleitung  
27. - 29. Juni 2025

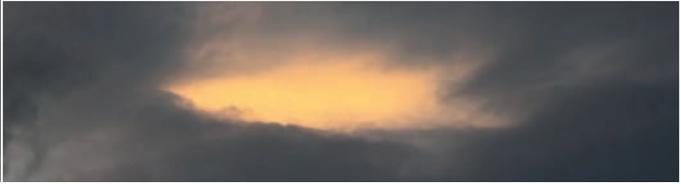
### Erkennen, was zum Leben führt

Wahrnehmen – Unterscheiden – Entscheiden  
19. - 21. September 2025

### Anfangen – Weg-begleiten – Aufhören

Prozesse und Grenzen  
14. - 16. November 2025

Leitung & Kontakt	Katharina Deschner <i>katharina.deschner@klb-muenchen.de</i> Stefan Bosch <i>stefan.bosch@klb-muenchen.de</i> Johannes Seibold <i>jseibold@eomuc.de</i>
Zeit	Die Wochenenden beginnen jeweils am Freitag um 18:00 Uhr und enden am Sonntag gegen 14:00 Uhr
Ort	Bildungshaus Armstorf (Franziskanerinnen) Dorfener Str. 12 84427 St. Wolfgang
Kosten	Je Wochenende etwa 155,- € für Unterkunft und Verpflegung. Abrechnung direkt über das Bildungshaus zu den jeweiligen Konditionen. Alle übrigen Kurskosten werden vom Erzbistum München und Freising und vom KLB Bildungswerk übernommen.



16. Januar - 20. Mai 2025

## Zusatzqualifikation für Geistliche Begleiter:innen zur Begleitung Betroffener geistlichen Missbrauchs

Geistlicher Missbrauch führt zur existenziellen Erschütterung der Seele. Die kompetente Begleitung Betroffener von Missbrauch geistlicher Autorität möchte den (ehemaligen) Opfern einen persönlichen Raum eröffnen. In diesem kann in einer vertrauensvollen Beziehung die individuelle Freiheit neu entdeckt, ausgelotet und gestaltet werden.

Um solche Prozesse geistlich zu begleiten, braucht es neben dem detaillierten Verständnis des Phänomens auch ein feines Gespür für Übertragungssituationen in der Begleitung sowie für ein angemessenes Verhältnis von Nähe und Distanz.

Zudem geht es um ein Kennenlernen eigener Verführbarkeiten im Umgang mit Macht und Ohnmacht. Daher ist die Selbsterfahrung ein wichtiger Teil dieser Fortbildung.

### Methoden:

- + Impulse
- + Selbsterfahrung in der Gruppe
- + Übungen
- + geistliche Elemente

### Voraussetzungen:

- + Diese Zusatzqualifikation richtet sich an qualifizierte Geistliche Begleiter:innen, sowie an Mitarbeitende in Beratungsstellen.
- + Nach einem kurzen Vorgespräch entscheidet die Kursleitung über die Möglichkeit zur Teilnahme.
- + Die Anmeldung beinhaltet die Teilnahme an allen Modulen.
- + Max. Anzahl Teilnehmer:innen: 20

## Inhalte & Termine 2025

### 1. Modul

#### Einführung in die Komplexität des Missbrauchs Geistlicher Autorität

16. -19. Januar 2025  
(Do. 14.30 h - So. 13.00 h)

### 2. Modul

#### Vertiefung mit Selbsterfahrung

16. - 21. März 2025  
(So. 14.30 h - Fr. 13.00 h)

### 3. Modul

#### Praktische Fragen und Konkrete Unterstützung für die Betroffenen

18. - 20. Mai 2025  
(So. 14.30 h - Fr. 13.00 h)

Leitung	Dr. Hannah Schulz Viktor Fischer-Emmerich
Zeit	siehe oben
Ort	Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried Klosterhof 8 82347 Bernried
Kosten	Gesamtkosten: 675,- € Erzbisum München und Freising 1350,- € andere Erz-/bistümer
Information:	Dr. Gabriela Grunden exerziten@eomuc.de



7. März – 16. September 2025

## Ausbildungskurs Pilgerbegleitung

Immer mehr Menschen begeben sich auf die Suche nach dem Ziel und Sinn ihres Lebens. Sie suchen Quellen für ihr alltägliches Leben in Beruf und Freizeit. Sie möchten mit Dankbarkeit und Staunen der Natur, sich selbst, den Mitmenschen und Gott näher kommen. Sie suchen Weggemeinschaft und Begleitung in der Haltung des Pilgerns.

Dabei sind Begleiter:innen wertvoll, die Pilgerwege und Wegstrecken kennen, Pilgertage organisieren und leiten, aber auch spirituelle Impulse geben können.

Der Kurs bietet Ihnen das Rüstzeug an, Menschen auf unterschiedlichen Pilgerwegen zu begleiten. Dies geschieht mit pädagogisch-didaktischen Inhalten, die gemeinsam erprobt und reflektiert werden.

### Was von Ihnen erwartet wird:

- + Teilnahme an allen drei Modulen
- + Entwickeln und Anleiten von spirituellen Impulsen
- + Schriftl. Ausarbeitung eines Pilgerangebotes Ihrer Wahl

### Voraussetzung:

- + Erste-Hilfe-Nachweis, nicht älter als 3 Jahre (Kann bis zum Ende des Ausbildungskurses nachgereicht werden)
- + Körperl. Grundkondition, die einen Pilgertag von 20 km pro Tag zulässt
- + Zugang zur christlichen Spiritualität
- + Eigene Teilnahme an einem Pilgerangebot

## Inhalte & Termine 2025

### Einführung und Grundlagen

7. - 9. März .2025

(Fr. 16.00 h - So. 13.00 h)

Ort: Exerzitienhaus St. Paulus, Leiterhofen

### Onlineeinheit

2. April 2024, 18.00 - 20.00 h (Mi.)

### Praxisteil

29. Mai. - 1. Juni 2025

(Do. 16.00 h - So. 17.00 h)

Ort: Gästehaus St. Vinzenz, Inzell

### Onlineeinheit

9. Juli 2024, 18.00 - 20.00 h (Mi.)

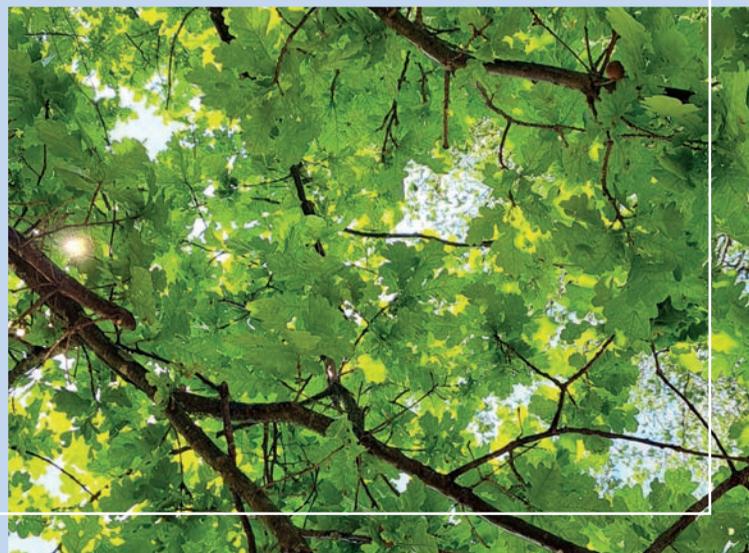
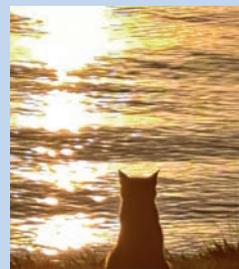
### Reflexion

14. - 16. September 2025

(Fr. 16.00 h - So. 13.00 h)

Ort: Palotti Haus, Freising

Leitung	Birgit Mooslechner Max Aman Judith Eder
Zeit	siehe oben
Ort	wechselnd, siehe oben
Kosten	Gesamtkosten: 850,- €
Anmeldung	bis 02.12.2024 bei erwachsenenbildung@eomuc.de



## DAS TEAM

**Dr. Gabriela Grunden**

Dr. theol., Leitung Abteilung Spiritualität  
Seelsorgerin, Geistliche Begleiterin,  
Exerzitienbegleiterin, systemische Coachin,  
Mitglied der Communität IHS.

**Klara Ratzinger**

Sekretariat und Kursverwaltung  
in der Abteilung Spiritualität,  
Verwaltungsfachangestellte

**Jonas Weinzierl**

Diplomtheologe, Geistlicher Begleiter,  
Exerzitienbegleiter, (Trauerbegleiter),  
Heilpraktiker für Psychotherapie  
Leitung Fachbereich Exerzitien  
Exerzitienhaus Schloss Fürstenried

**Maite Viaplana**

Sekretariat  
Exerzitienhaus Schloss Fürstenried

**Ariane Roidl**

Sekretariat  
Exerzitienhaus Schloss Fürstenried

**Astrid Herrmann**

Fachreferentin im Exerzitienhaus Schloss  
Fürstenried, Religionspädagogin,  
Bildungsreferentin, Coach und Trainerin,  
Trauerbegleitung, Sozialmanagement und  
Seelsorge, Ausbildung Stimme und Gestalt

**Birgit Mooslechner**

Referentin für Pilgern  
Juristin, Yogalehrerin,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Systemische Paar- und Familientherapeutin,  
Pilgerbegleiterin, Spirituelle Wegbegleiterin

**Anmeldung über uns oder direkt beim Anbieter?**

Wo nicht anders verzeichnet, melden Sie sich bitte per E-Mail  
(s.Kontakte) oder direkt über das Formular auf unserer Website an:

[www.spiritualitaet-leben.de](http://www.spiritualitaet-leben.de)

**Kontakt**

**Erzbischöfliches Ordinariat München**  
**Abt. Spiritualität / Fachbereich Exerzitien**

Schrammerstr. 3  
80333 München

**Telefon**

089 2137-74313

**E-Mail**

[exerzitien@eomuc.de](mailto:exerzitien@eomuc.de)

## Veranstaltungshäuser:

**Kontakt** **Bildungshaus St. Martin**  
Kloster Bernried  
Klosterhof 8, 82347 Bernried

**Telefon** 08158 255-0

**E-Mail** zentrale@bildungshaus-bernried.de

**Internet** www.bildungshaus-bernried.de

**Kontakt** **Bildungshaus der Franziskanerinnen**  
Kloster Armstorf  
Dorfener Str. 12, 84427 Sankt Wolfgang

**Telefon** 08081 3038

**E-Mail** info@bildungshaus-armstorf.com

**Internet** www.bildungshaus-armstorf.com

**Kontakt** **Bildungshaus der Herz Jesu Missionare**  
Oase Steinerskirchen, 86558 Hohenwart

**Telefon** 08446 9201-0

**E-Mail** info@oase-steinerskirchen.de

**Internet** www.oase-steinerskirchen.de

**Kontakt** **ephata**

**Telefon** 089 62489699 Frau Nickolai

**E-Mail** info@ephata-online.de

**Internet** www.ephata-online.de

**Kontakt** **Katholische Erwachsenenbildung  
im Erzbistum München und Freising**

**Telefon** 089 2137-1387

**E-Mail** Erwachsenenbildung@eomuc.de

**Internet** www.keb-muenchen.de

**Kontakt** **Katholische Landvolkshochschule,  
Haus Petersberg**  
Petersberg 2, 85253 Erdweg

**Telefon** 08138 9313-0

**E-Mail** klvhs@der-petersberg.de

**Internet** www.der-petersberg.de

**Kontakt** **Pilgerstelle der Diözese Augsburg**  
Peutingenstr. 5, 86152 Augsburg

**Telefon** 0821 3166-3240

**E-Mail** bergexerzitionen@bistum-augsburg.de

**Internet** www.bergexerzitionen.de

**Kontakt** **Schloss Fürstenried, Exerzitenhaus**  
Forst-Kasten-Allee 103, 81475 München

**Telefon** 089 7450829-0

**E-Mail** exerzitionen@schloss-fuerstenried.de

**Internet** www.schloss-fuerstenried.de

**Kontakt** **Exerzitenhaus St. Paulus Leitershofen**  
Krippackerstr. 6, 86391 Stadtbergen

**Telefon** 0821 90754-0

**E-Mail** info@exerzitenhaus.org

**Internet** www.exerzitenhaus.org

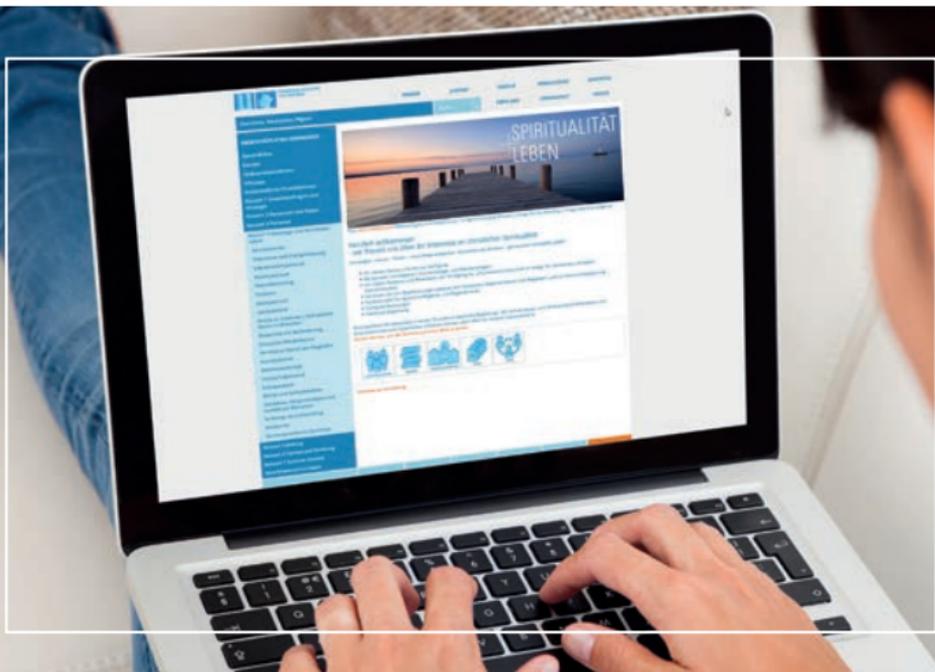
**Kontakt** **Schwesternhaus Ambach  
Communität IHS**  
Seeuferstr. 35, 82541 Münsing-Ambach

**Telefon** 08177 581

**E-Mail** kontakt@communitaet-ihs.de

**Internet** www.communitaet-ihs.de





## Unser Programm: Online!

**Unser aktuelles Programm mit der Kursübersicht und der Möglichkeit, sich direkt anzumelden finden Sie auf**

[www.spiritualitaet-leben.de](http://www.spiritualitaet-leben.de)